PÓS-PARTO POR QUE É FUNDAMENTAL TER UM OLHAR GENTIL PARA ESSE PERÍODO +
ELISAMA SANTOS "COMO VOCÊ VÊ OS NEGROS? COMO TEM NOS APRESENTADO A SEU FILHO?"
Crescer
A VIDA É MELHOR COM OS FILHOS
R & J Vip
ISSN 0104-3986
MARÇO 2021 | Nº 327 | R$ 15,00
CARGA TRIBUTÁRIA FEDERAL APROXIMADA 4,65%
EDITORA GLOBO
A, B, C...
Dicas para ajudar as crianças na alfabetização — sem pressa
1 ANO DEPOIS...
APRENDIZADOS DA PANDEMIA
O valor do tempo em família, do brincar, da natureza, da escola. Os impactos no desenvolvimento e na socialização das crianças. Quais legados o confinamento pode trazer para a vida do seu filho e como agir quando eles não forem tão bons assim?
SORRISO SAUDÁVEL
Respostas para as principais dúvidas sobre o cuidado com os dentes
DOULAS DE ADOÇÃO
O papel dessas mulheres na jornada de quem deseja adotar

ANA PAULA PONTES É EDITORA-CHEFE E MÃE DO JOÃO, 17 ANOS.
ESCREVA PARA: APONTES@EDGLOBO.COM.BR

Sob um novo olhar

Antes de começar a escrever esta carta, eu olhei para o álbum de fotos do meu celular, como se fizesse uma rápida retrospectiva desse tal de um ano de pandemia... Claro que as imagens são praticamente todas dentro de casa, com meu filho (dormindo, acordado, jogando, bravo, feliz...), meu marido, meus cachorros. Alguns *prints* de conversas no Zoom, indicação de séries, filmes, livros, fotos de novos pratos que aprendi, bolos, pães. E muitas, mas muitas cenas de pôr do sol (apreciei várias, como nunca na vida!) e as novas plantas que passaram a habitar a minha casa. Sim, de forma inconsciente, foi preciso trazer para perto um pouco da natureza que ficou mais distante com a chegada do novo coronavírus e o distanciamento social.

Não sei para você, caro leitor, mas a sensação que tenho é a de que vivemos intensamente (com angústias, tristeza, saudade, esperanças, força, cansaço) este último ano, ao mesmo tempo em que parece haver um *gap* inimaginável na nossa vida e na das crianças. Meu filho nunca ficou tanto tempo em casa, ao meu lado, mas também jamais esteve tão distante dos amigos, não voltou mais para o futebol, não evoluiu no inglês, não curtiu as aulas online... Impossível não pensar no legado que essa pandemia trouxe ou trará para a vida dos nossos filhos, sejam eles bebês, crianças, sejam eles adolescentes. Mas, sem utopia, devemos olhar com sinceridade para o que foi (e está sendo) positivo, e buscar soluções a possíveis prejuízos. Assim é a vida! Para ajudar você nessa missão, preparamos uma reportagem de capa especial sobre esse **1 ano de pandemia** e trouxemos especialistas para clarear o que parece nebuloso e mostrar caminhos para cuidarmos dos nossos filhos da melhor forma que podemos. É preciso serenidade e uma boa dose de calma, sem nos cobrar ou pressionar os pequenos.

Por falar em cobrança, não deixe de ler a matéria **Quarenta dias dourados**, que mostra o quanto a gentileza no pós-parto é capaz de transformar o curso da maternidade. Gentileza essa que pode (e deveria!) vir de terceiros, claro, mas, principalmente, que temos de ter com nós mesmos, sempre. Fique bem, dê uma pausa e aproveite a leitura!

FOTO: DANIEL MAGALHÃES/EDITORA GLOBO E GETTY IMAGES

DIRETOR GERAL – *Frederic Zoghaib Kachar*
DIRETOR NACIONAL DE NEGÓCIOS – *Ricardo Rodrigues*
DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO COMERCIAL – *Tiago Afonso*
DIREÇÃO AUDIÊNCIA – *Ricardo Fiorotto e Silvio Dias*
DIREÇÃO EDITORIAL – *Daniela Tófoli e Sandra Boccia*

Crescer

DIRETORA DE GRUPO CRESCER, CASA E JARDIM, GALILEU, MARIE CLAIRE, MONET, QUEM E TECHTUDO – *Daniela Tófoli*

EDITORA-CHEFE – *Ana Paula Pontes* (APONTES@EDGLOBO.COM.BR)
EDITORAS – *Renata Menezes* (RBERNARDO@EDGLOBO.COM.BR) *e Vanessa Lima* (VGLIMA@EDGLOBO.COM.BR)
REPÓRTERES – *Amanda Oliveira* (AMANDA.FERREIRA@EDGLOBO.COM.BR), *Juliana Malacarne* (JMALACARNE@EDGLOBO.COM.BR)
e Sabrina Ongaratto (SONGARATTO@EDGLOBO.COM.BR)
EDITOR DE ARTE – *João Brito* (JOAO.BRITO@EDGLOBO.COM.BR)

COLABORADORES – *Daniele Zebini, Fernanda Montano, Giovanna Forcioni, Nathália Duarte e Nathália Ziemkiewicz* (TEXTO); *Luiza Veroneze* (DESIGN) *Alexandre Coimbra Amaral, Ana Maria Escobar, Andreia Friques, Carlos González, Carolina Ambrogini, Cristiane Rogerio, Denise Fraga, Erica Mantelli, Elisama Santos, Estéfi Machado, Marcelo Cunha Bueno, Marcos Mion, Mariana Weber, Thaís Lauton e Thaís Vilarinho* (COLUNAS); *Laís Rigotti* (REVISÃO), *Mônica Kato* (EDIÇÃO DE TEXTO)

MERCADO ANUNCIANTE

SEGMENTOS: FINANCEIRO – IMOBILIÁRIO INFRA/LOG – INDÚSTRIA/ENERGIA – AGRONEGÓCIO

DIRETOR DE NEGÓCIOS
Emiliano Morad Hansenn

GERENTE DE NEGÓCIOS
João Carlos Meyer

COORDENADORA DE NEGÓCIOS (PUBLICIDADE LEGAL)
Francimaria Pacheco Da Silva Santos

COORDENADORA DE NEGÓCIOS (AGRONEGÓCIO)
Cristiane Nogueira

EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS
Catarina Augusta Pedroso dos Santos, Edvaldo da Silva, Fabio Bastos Ferreira de Andrade, Juliana Fernandes e Selma Teixeira da Costa

SEGMENTOS: EDUCAÇÃO – ALIMENTOS E BEBIDAS MONTADORAS – VAREJO – TELECOM TECNOLOGIA – ELETRÔNICOS

DIRETOR DE NEGÓCIOS
Lucio Del Ciello

GERENTE DE NEGÓCIOS
Lilian Cassamassimo Baima

EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS
Cesar Augusto Picchi Daltozo, Christian Lopes Hamburg, Erika Shibata, Karina Penachio Primon, Marco Guidi e Roberto Loz Junior

SEGMENTOS: MODA – BELEZA HIGIENE DOMÉSTICA E PESSOAL SHOPPING – DECORAÇÃO – SAÚDE CIAS. AÉREAS – TURISMO – PUERICULTURA

MÍDIA ENTRETENIMENTO – OUTROS

DIRETORA DE NEGÓCIOS
Olivia Cipolla Bolonha

COORDENADORA DE NEGÓCIOS (DECORAÇÃO)
Fátima Regina Ottaviani

EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS
Caio Caprioli, Eliana Lima Fagundes, Karina Zuccaro, Lilian de Marche Noffs e Marcelo Malzoni Barreto

COORDENADORA DE NEGÓCIOS EDITORA GLOBO | EDIÇÕES GLOBO CONDÉ NAST
Renata Dias

RIO DE JANEIRO

DIRETOR DE NEGÓCIOS
Marcelo Lima da Cunha Mattos

GERENTES DE NEGÓCIOS
Darlene Bastos Campos Machado (Varejo) *e Monica Monnerat Cyrino da Gama e Silva* (Beleza - Moda - Shopping)

EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS
Alessandra de Oliveira Correa Fernandes, André Rodrigues Ramos, Beatriz dos Santos Alves, Claudia de Carvalho Coutinho, Daniela Nunes Lopes, Kalinka Martins Valadares de Araújo e Marley Ramos Trindade

DIRETOR DE NEGÓCIOS (GOVERNO – SERVIÇOS PÚBLICOS SOCIAIS – ENERGIA)
Luiz Fernando Manso

EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS
Robert de Souza Correa (Energia), *Claudia Cubeiro dos Santos e Marcelo Agueda Valentin* (Governo)

COORDENADOR GERAL DE PME E NOVOS NEGÓCIOS
Fabio Paz do Lago

COORDENADORES DE ÁREA
Cyro Marçal e Jorge Guaiacy

COORDENADORA DE TELEMARKETING
Valéria Brasil

EXECUTIVO DE NEGÓCIOS (CORRETORES)
Miguel Fernandes

BRASÍLIA

DIRETOR DE NEGÓCIOS
Luiz Fernando Manso

EXECUTIVA DE NEGÓCIOS
Luciana Gomes de Oliveira Burnett

ESCRITÓRIOS REGIONAIS

DIRETORA DE NEGÓCIOS
Thaís Éboli Haddad

CONTATO PUBLICIDADE
Ana Carolina Lima

DESENVOLVIMENTO COMERCIAL

G.LAB: *Edward Pimenta*

PROJETOS ESPECIAIS (RJ/SP) E EVENTOS (RJ):
Leonardo André

EVENTOS (SP): *Daniela Valente*

OPERAÇÕES COMERCIAIS

GERENTE DE OPERAÇÕES COMERCIAIS
Anderson Góes Silva

DESEJA FALAR COM A EDITORA GLOBO?

ATENDIMENTO
4003-9393 | www.sacglobo.com.br

VENDAS CORPORATIVAS E PARCERIAS
11 3767-7226 | parcerias@edglobo.com.br

PARA ANUNCIAR
SP: 11 3736-7128 | 3767-7447 | 3767-7942
3767-7889| 3736-7205 | 3767-7557
RJ: 21 3380-5930 | 3380-5923
BSB: 61 – 3410-8953

NA INTERNET
www.assineglobo.com.br/sac

LICENCIAMENTO DE CONTEÚDO
11 3767-7005 | venda_conteudo@edglobo.com.br

ASSINATURAS
4003-9393 | www.sacglobo.com.br

EDIÇÕES ANTERIORES
O pedido será atendido através do jornaleiro ao preço da edição atual, desde que haja disponibilidade de estoque. Faça seu pedido na banca mais próxima.

Para se corresponder com a redação: endereçar cartas à editora-executiva, CRESCER, Avenida Nove de Julho, 5229, 8º andar, CEP: 01407-907, São Paulo, SP. E-mail: crescer@edglobo.com.br. As cartas devem ser encaminhadas com assinatura, endereço e telefone do remetente. CRESCER reserva-se o direito de selecioná-las e resumi-las para publicação.

O Bureau Veritas Certification, com base nos processos e procedimentos descritos no seu Relatório de Verificação, adotando um nível de confiança razoável, declara que o Inventário de Gases de Efeito Estufa – Ano 2012, da Editora Globo S.A., é preciso, confiável e livre de erro ou distorção e é uma representação equitativa dos dados e informações de GEE sobre o período de referência, para o escopo definido; foi elaborado em conformidade com a NBR ISO 14064-1:2007 e Especificações do Programa Brasileiro GHG Protocol.

CRESCER é uma publicação mensal da EDITORA GLOBO S.A. – Av. Nove de Julho, 5.229 – São Paulo (SP) – CEP 01407-907. Distribuidor exclusivo para todo o Brasil: Dinap – Distribuidora Nacional de Publicações. Gráfica: Plural Indústria Ltda.: Avenida Marcos Penteado de Ulhoa Rodrigues, 700 – Tamboré – Santana de Parnaíba, São Paulo, SP – CEP 2643-001

O QUE É O G.LAB

O G.Lab elabora conteúdos de qualidade patrocinados por empresas que contratam seus serviços. Esses conteúdos são identificados por expressões como "apresenta", "apresentado por", "oferecimento", "especial publicitário", "conteúdo publicitário", "publieditorial" e "promo".

FOTO: GETTY IMAGES

NOSSOS VALORES

A vida é melhor com os filhos

CRESCER é a marca companheira de mães, pais e grávidas em todos os momentos. Está ao lado da mulher que ama ser mãe, mas que também quer cuidar de si mesma, estudar, trabalhar, namorar. E dos pais que entendem a importância de participar do desenvolvimento dos filhos. Queremos que a família seja valorizada, seja por políticas públicas, seja por ações de iniciativa privada. Acreditamos que somente a diversidade cria ambientes democráticos e saudáveis. Incentivamos a arte e a cultura como instrumentos de felicidade e cidadania. Apoiamos o Estatuto da Criança e do Adolescente: o melhor jeito de criar os filhos é respeitando os direitos humanos. Estamos na revista impressa, no site, em apps, redes sociais, na rádio, em livros e eventos. Buscamos e filtramos as informações mais relevantes em saúde, educação e comportamento e consultamos os melhores especialistas. Contamos histórias das mais diversas famílias – e são elas que nos ajudam a construir uma marca que fala da maternidade/paternidade real. Acreditamos que existe mais de um caminho para educar as crianças e queremos ajudar pais e mães a cuidar dos filhos com leveza e amor, porque, além de serem o futuro, a vida é muito melhor com eles.

CAPA
FOTO *Nomad/Getty Images*
TRAT. DE IMAGEM *Jônatas Trombini*

COLUNISTAS

CONSELHO CRESCER

Nossos colaboradores

Todos os meses, contamos com a ajuda de um time especial para opinar, dar ideias e avaliar cada edição

MARCOS MION É APRESENTADOR DE TV, ATOR, FISICULTURISTA E EMPRESÁRIO. CASADO COM SUZANA GULLO E PAI DE ROMEO, 15 ANOS, DONINHA, 12, E TEFO, 10

ELISAMA SANTOS É ESCRITORA, PALESTRANTE, PSICANALISTA E EDUCADORA PARENTAL, MÃE DE MIGUEL, 8, E HELENA, 6. AUTORA DO LIVRO *EDUCAÇÃO NÃO VIOLENTA*

DENISE FRAGA É ATRIZ, CASADA COM O DIRETOR LUIZ VILLAÇA E MÃE DE NINO, 23 ANOS, E PEDRO, 21

ANA MARIA ESCOBAR É PROFESSORA DE PEDIATRIA DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP. CRM 48.084

MARCELO CUNHA BUENO É UM EDUCADOR APAIXONADO PELA INFÂNCIA. É PAI DO ENRIQUE, 9 ANOS. DIRETOR DA ESCOLA ESTILO DE APRENDER, AUTOR DOS LIVROS *SOPA DE PAI* E *NO CHÃO DA ESCOLA: POR UMA INFÂNCIA QUE VOA*

CARLOS GONZÁLEZ É UM DOS PEDIATRAS MAIS FAMOSOS NA ESPANHA E AUTOR DE LIVROS COMO *BÉSAME MUCHO* E *MEU FILHO NÃO COME!*

ÉRICA MANTELLI É GINECOLOGISTA, OBSTETRA E ESPECIALISTA EM SAÚDE SEXUAL. MÃE DE GIULIA, 6 ANOS, E ISABELLA, 3 ANOS. CRM 124.315

THAÍS VILARINHO É FONOAUDIÓLOGA E ESCRITORA, MÃE DO MATHEUS, 13, E DO THOMÁS, 10. AUTORA DO LIVRO *MÃE FORA DA CAIXA*

CAROLINA AMBROGINI É GINECOLOGISTA, SEXÓLOGA E MÃE DE MARINA, 12 ANOS, E VICTOR, 11. CRM 102.706

ANDREIA FRIQUES É NUTRICIONISTA MATERNO-INFANTIL, MESTRE EM CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS, PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL, DOUTORA EM CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS E MÃE DE MIGUEL, 12, E DAVI, 8

MARIANA WEBER É JORNALISTA, PROPRIETÁRIA DO BLOG O CADERNO DE RECEITAS E MÃE DE PEDRO, 8 ANOS

ESTÉFI MACHADO É DESIGNER, ARTISTA E CRAFITEIRA. ESPECIALISTA NO BRINCAR, AUTORA DE *O LIVRO DA ESTÉFI – CRAFTS PARA FAZER EM FAMÍLIA* E MÃE DO TÉO, 13 ANOS

THAÍS LAUTON É JORNALISTA ESPECIALIZADA EM DECORAÇÃO, DESIGN E PAISAGISMO, DIRETORA EDITORIAL DE *CASA E JARDIM* E MÃE DOS GÊMEOS ISA E THEODORO, 8 ANOS

CRISTIANE ROGERIO, PESQUISADORA DE CULTURA E INFÂNCIA E MÃE DE CLARICE, 8 ANOS

ALEXANDRE COIMBRA AMARAL É MESTRE EM PSICOLOGIA PELA PUC DO CHILE, PALESTRANTE, ESCRITOR, TERAPEUTA FAMILIAR E DE CASAIS. PAI DE LUÃ, 13, RAVI, 11, E GAEL, 7. PSICÓLOGO DO PROGRAMA *ENCONTRO COM FÁTIMA BERNARDES*, DA REDE GLOBO

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL E REPRODUÇÃO

#PORDENTRO

Nas páginas a seguir, o que há de mais recente sobre a saúde do seu filho e para as grávidas, sugestões de livros e de produtos de beleza, e muita inspiração para a sua família

FOTO: RAQUEL ESPÍRITO SANTO/EDITORA GLOBO

Por Giovanna Forcioni

Faça o que eu digo

E faça o que eu faço! Pesquisadores da Universidade da Califórnia (EUA) provaram que filhos de pais empáticos costumam ser mais generosos. Eles fizeram um experimento com 74 crianças de 4 a 6 anos, e perceberam que elas apresentavam maiores ou menores níveis de generosidade dependendo do exemplo que recebiam dos pais. Quando os adultos ofereciam mais abertura para escutar e ajudar o próximo, os filhos tendiam a compartilhar mais seus brinquedos com outras crianças. "O exemplo é fundamental. As atitudes dos pais ensinam muito mais à criança do que aquilo que eles falam", explica a psicóloga e educadora parental Viviane Marques (SP). No entanto, assim como funciona como uma referência positiva, também pode ter o efeito contrário. "É preciso tomar cuidado para não ter determinados comportamentos que contradizem aquilo que você ensina para o seu filho. Exemplo é dado o tempo inteiro. Não são só as 'boas ações', mas também quando você está com raiva e consegue respirar fundo ou erra e pede desculpa, por exemplo", finaliza.

FOTOS E ILUSTRAÇÕES: GETTY IMAGES

Colo de mãe

Não é fácil fazer tudo o que é preciso, ainda mais com uma criança no colo. Por isso, os carregadores para bebês, como os *slings*, são um facilitador e tanto. "Não existe um consenso sobre a partir de que idade eles podem ser usados. Costumo dizer que, se o carregador estiver confortável para ambos, bem ajustado e seguro, de forma que não sufoque o bebê, pode ser utilizado desde o primeiro mês", diz a pediatra e neonatologista Renata Lamano (SP). A seguir, a especialista conta como acomodar a criança de forma segura e agradável no acessório:

Conforto em primeiro lugar
O bebê sempre tem de estar bem apoiado e com as vias aéreas livres para respirar. Antes de colocá-lo no carregador, pergunte-se: 'Eu poderia segurá-lo assim nos meus braços?'. Se a resposta for sim, são grandes as chances de ele estar bem acomodado.

Atenção à posição
O ideal é que a criança fique com a cabeça mais elevada que o tronco e com o queixo distante do peito. O rosto do bebê, inclusive, precisa estar sempre visível, sem que você tenha de afastar o tecido para vê-lo.

Roupas leves
Evite vestir o bebê com peças desconfortáveis, apertadas ou com tecidos muito grossos. Esses cuidados são fundamentais para manter a temperatura corporal controlada. Caso contrário, pode ser que ele fique superaquecido.

Olá, *hello*!

Um recado para pais e mães que falam idiomas diferentes: quando a criança cresce em uma casa onde se fala mais de uma língua isso pode transformá-la em um adulto mais focado e perspicaz. Uma pesquisa conduzida pela Universidade de Anglia Ruskin (Reino Unido) comparou dois grupos de pessoas, um que dominava dois idiomas desde a infância e outro que só aprendeu uma nova língua na fase adulta. "O estudo sugeriu que bebês criados em lares bilíngues se adaptam a ambientes de linguagem mais complexos, que também envolvem gestos sutis e expressões faciais. Além disso, desenvolvem habilidades, como dividir a atenção entre duas tarefas distintas ao mesmo tempo, que são mantidas quando adultos", diz Dean D'Souza, um dos autores.

Duas línguas, na prática

A PROFESSORA ALINE JAEGER, AUTORA DO LIVRO *CRIANDO FILHOS BILÍNGUES* (EDITORA MUCH, R$ 59,90), DÁ DICAS PARA QUEM QUER INTRODUZIR UM SEGUNDO IDIOMA À ROTINA DA FAMÍLIA

• Como as crianças se beneficiam do bilinguismo?
Ter uma criação bilíngue significa incluir o segundo idioma no dia a dia da família, de um jeito espontâneo e natural. Para se comunicar em duas línguas, o cérebro trabalha rapidamente e a criança vai percebendo mais sutilezas, desenvolve a criatividade, a tolerância... Além disso, consegue fazer várias coisas ao mesmo tempo e a pensar fora da caixa.

• Qual a melhor idade para iniciar o ensino de outro idioma?
Já temos muitos estudos científicos sobre esse assunto, mas ele ainda é bem polêmico. O nosso cérebro é muito mais "flexível" na infância, mas ele continua fazendo conexões para o resto da vida. Não introduzir o bilinguismo desde o nascimento do bebê não pode ser mais uma culpa para carregar na maternidade. Pense que é sempre tempo de começar.

• E como fazer isso?
Quanto maior a exposição que a criança tiver à língua-alvo, melhor. Mas esse contato não precisa ser em período integral. Dá para adaptá-lo à rotina da família. Não mude o idioma falado em casa do dia para a noite: comece aos poucos, na hora das brincadeiras. Leia um livro em inglês, por exemplo, use jogos para ampliar o vocabulário... O importante é conduzir isso da forma mais prazerosa possível.

82%

dos pais dizem se esforçar para criar filhos mais confiantes e independentes. Das mil famílias entrevistadas em um levantamento feito pela empresa de marketing OnePoll (Estados Unidos), a maioria acredita que dar autonomia e comemorar pequenas vitórias são dois passos importantes para chegar lá. A prova disso é que 78% festejam todos os marcos e "primeiras vezes" dos filhos, como andar de bicicleta, perder um dente de leite, escrever o próprio nome...

FOTOS: GETTY IMAGES

Por Giovanna Forcioni

Para ficar de olho

Você tem percebido alguma alteração na visão do seu filho desde o início da pandemia? Um estudo publicado na revista *JAMA Ophthalmology* mostrou que os casos de miopia entre crianças de 6 a 13 anos quase triplicaram no último ano. A hipótese dos pesquisadores é a de que a falta de atividades ao ar livre e o maior tempo em frente às telas, por causa das aulas remotas, tenham contribuído para esse crescimento. "Estamos vivendo uma epidemia de miopia também, não só de coronavírus. Existem mais pessoas ficando míopes, e as que já tinham o problema estão com graus maiores", explica a oftalmologista pediátrica Ana Carolina Cassiano, da Clínica EyeKIDS Oftalmopediatria (SP). Mais do que nunca, é importante estar atento aos sinais. Se o seu filho se mostra inseguro para explorar ambientes, levanta para chegar mais perto para ler placas ou ver televisão, por exemplo, procure um especialista. "Nos últimos meses, os tablets e computadores entraram ainda mais na vida das crianças. Na hora do lazer, quanto menos telas, melhor. Nos intervalos das aulas online, vale andar pela casa, olhar pela janela, brincar, ir ao jardim", diz.

FOTOS: GETTY IMAGES

Quando vem a vacina?

Até agora, nenhum imunizante contra o novo coronavírus foi aprovado para crianças. Depois de um ano de pandemia, algumas farmacêuticas, como Pfizer, Moderna e AstraZeneca, estão começando a investir em testes clínicos para produzir uma vacina para menores de 15 anos. Mas, entre os especialistas, há um consenso: ainda não há previsão de quando as crianças brasileiras poderão ser imunizadas. A seguir, a infectologista Isabella Ballalai, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Imunizações, responde a algumas das principais dúvidas de pais e mães sobre o assunto:

• Por que uma vacina contra a covid-19 não está disponível para crianças e adultos ao mesmo tempo?
Quando é desenvolvido um novo imunizante, seja contra covid-19 ou qualquer outra doença, os pesquisadores focam os esforços nos grupos que mais morrem e são hospitalizados. Existem vacinas que são testadas primeiro em crianças e depois nos adultos, como a da meningite. Mas, como as crianças não são consideradas um grupo de risco para o novo coronavírus, num primeiro momento, ficaram de fora das pesquisas.

• Quando os imunizantes estarão prontos para os pequenos?
Algumas farmacêuticas já começaram a testar em menores de 15 anos, mas vai levar um tempo até que eles sejam liberados. Ainda não dá para cravar uma data. É necessário seguir protocolos rigorosos e entender como vai funcionar o esquema vacinal para as crianças. Além de saber se serão seguros, precisamos responder a outras questões, como se eles precisarão de mais ou menos doses, por exemplo.

• Sem vacina para as crianças, é seguro voltar às aulas presenciais?
O retorno à escola não depende de vacinação. Depende do rigor nos protocolos sanitários. Já existem vários estudos científicos mostrando que o colégio não é um ambiente de risco alto de transmissão da covid-19. Lá, as crianças estão de máscaras, distanciadas... O que as famílias precisam se conscientizar é que o risco está no que elas fazem fora da escola e não dentro.

Ops, molhou...

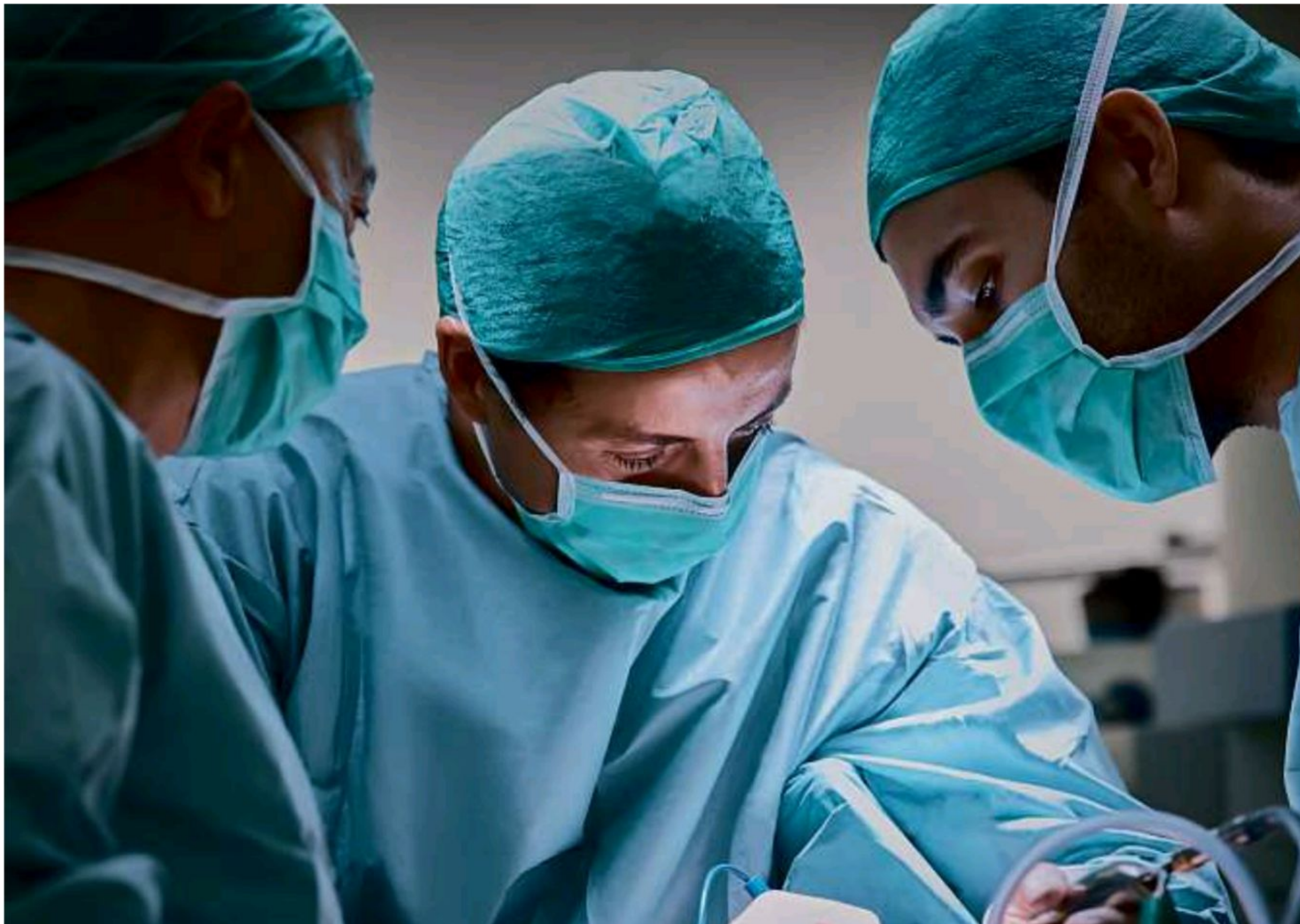
Seu filho ainda faz xixi na cama? Calma! Na maioria dos casos, os escapes, esperados até os 5 anos, não indicam problemas de saúde mais sérios e costumam passar com o tempo. A nefrologista pediátrica Flávia Dias, do Hospital Infantil Albert Sabin (CE), dá dicas para lidar com a situação de um jeito mais leve:

Muito diálogo
Punir não funciona. Os escapes são involuntários e costumam diminuir com o passar do tempo. Se o seu filho acordar molhado, mesmo depois do desfralde, o melhor a fazer é acolhê-lo. Mostre que está ali para ajudá-lo e que essa situação não precisa ser motivo de vergonha.

Reforço positivo
Também saiba reconhecer quando a criança acordar com o colchão seco. Você pode criar um esquema de “recompensas” para esses casos. Vale pensar em um mural de estrelinhas, um placar...

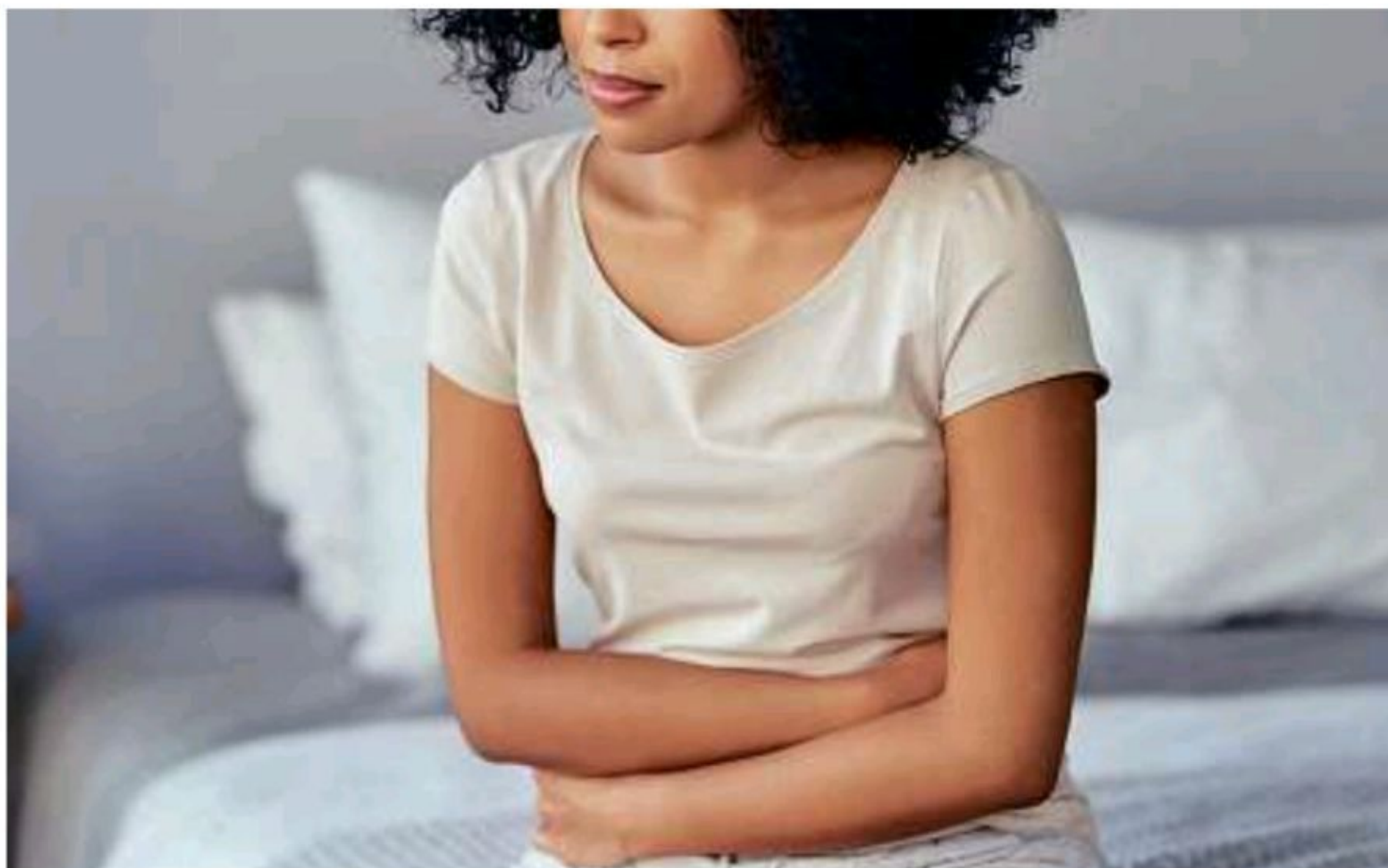
Rotina noturna
Evite oferecer líquidos após o jantar. O ideal é esperar duas horas entre o consumo de água e a hora de dormir. Um pouco antes de deitar, leve a criança ao banheiro, para esvaziar a bexiga e diminuir as chances de escapes.

Treinamentos
Durante o dia, faça o exercício de levar seu filho para fazer xixi a cada três horas. Ensine que não é preciso ter pressa: ele deve ficar no banheiro até que sinta a bexiga totalmente vazia.

Por Giovanna Forcioni e Juliana Malacarne

Cesáreas demais

Oito a cada dez partos realizados em hospitais particulares da capital paulista são cesáreas. Um levantamento feito pela Prefeitura de São Paulo mostrou que o parto cirúrgico é o procedimento mais comum (80%) em todos os 25 maiores hospitais particulares da cidade. Essa taxa está muito acima do que recomenda a Organização Mundial da Saúde: o ideal seria que apenas de 10% a 15% dos nascimentos acontecessem via cesariana. "Muitas famílias ainda acreditam que a cesárea é mais segura do que o parto normal, o que não é verdade", explica o ginecologista Ricardo Tedesco, membro da Comissão Nacional Especializada de Assistência ao Abortamento, Parto e Puerpério da Febrasgo. Em condições normais, o parto vaginal é a melhor opção para a mãe e para o bebê. Para o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli, colunista da CRESCER, a recuperação mais rápida da mulher é um dos vários benefícios do parto normal. "Além disso, o leite geralmente desce mais cedo, o bebê entra em contato com bactérias que vão lhe conferir maior imunidade e há, no geral, menos riscos. Já a cesariana é uma cirurgia que pode salvar vidas quando corretamente indicada. Seus poréns são a perda sanguínea três vezes maior, risco de infecção, dores no pós-parto e a cicatriz", afirma Mantelli.

80%
dos partos em hospitais particulares de São Paulo foram cesáreas em 2020

FOTOS: GETTY IMAGES

Tchau, enjoo!

Ele é natural e esperado, mas pode ser um incômodo e tanto no primeiro trimestre da gestação. "No comecinho da gravidez, a progesterona aumenta muito e aí vêm os enjoos, o mal-estar e as náuseas, mas a tendência é que essa sensação vá diminuindo depois das 12 semanas", explica a obstetra Carla Kikuchi, do Hospital e Maternidade Santa Joana (SP). A boa notícia é que com algumas mudanças simples na rotina dá para amenizar o desconforto e curtir essa fase com mais tranquilidade. Mas não custa lembrar: se o enjoo for exagerado e prejudicar a alimentação, é hora de acender o sinal de alerta e conversar com o seu médico.

Alimentação fracionada

Quando os níveis de glicemia caem, os enjoos tendem a aparecer. Um jeito de driblar isso é fracionar a dieta, evitando ficar mais de duas ou três horas sem comer nada. Fique atenta também a temperos fortes, frituras e doces, que agravam o desconforto.

Hidratação na medida

Tomar água é fundamental na gestação, mas não vá com muita sede ao pote: ingerir muito líquido de uma vez só pode piorar a digestão e agravar a sensação de mal-estar. Beba, sim, água, sucos naturais e água de coco, mas sempre aos poucos, e em pequenas quantidades.

Rotina matinal

Os enjoos costumam ser mais frequentes pela manhã. Por isso, depois de acordar, espere uns 15 minutos antes de escovar os dentes. Enquanto isso, faça o desjejum com alimentos mais "secos", como torradas, maçã ou bolachas.

Aliados digitais

CONHEÇA APLICATIVOS QUE PODEM FACILITAR (E MUITO!) SUA ROTINA NA GRAVIDEZ

SPROUT PREGNANCY

Com imagens realistas em 3D, permite que a família visualize o crescimento do bebê, semana a semana. Também oferece outras ferramentas, como diário da gravidez, rastreador de peso, contador de chutes e checklist para a bolsa da maternidade.

GRATUITO. DISPONÍVEL PARA ANDROID E IOS

DOWNDOG

Tem práticas de ioga especiais para grávidas. Dá para personalizar os exercícios de acordo com o que você precisa: fortalecer o assoalho pélvico, melhorar o alongamento, se preparar para o parto...

GRATUITO. DISPONÍVEL PARA ANDROID E IOS

CINE MAMA

Esse é para quem quer registrar em imagens o crescimento da barriga, mês a mês. Ele orienta como se posicionar para as fotos, para que todas saiam iguais, e, ao fim da gestação, você pode fazer um vídeo de retrospectiva.

GRATUITO. DISPONÍVEL PARA ANDROID E IOS

GENTLEBIRTH

Idealizado por uma especialista em parto positivo, o app oferece sessões de meditação, hipnoterapia e mindfulness. Há práticas que ajudam a dormir, reduzir o estresse, estimular o vínculo com o bebê...

GRATUITO. DISPONÍVEL PARA ANDROID E IOS

Por Mônica Kato

Por mais aromas, cores e sabores

Ervas e especiarias incorporam tudo isso às receitas. Se acostumadas desde cedo, as crianças aprendem a apreciá-las e podem se beneficiar dessa fartura sensorial

A cena do pequeno torcendo o nariz para "aquilo verdinho" em cima da carne não é incomum. Mas não é porque muitas crianças resistem ao verde e a gostos diferentes que se deve desistir de apresentá-los a elas e de persistir para que experimentem. "As ervas e as especiarias têm um papel fundamental para dar mais sabor aos alimentos. Melhor: fazem isso de forma natural e saudável. Ainda que em quantidade pequena, as ervas agregam valor nutricional aos pratos, contribuindo com vitaminas e minerais. E, acredite, as crianças não gostam de comida insossa", diz a nutricionista Rachel Franscischi, da Casa Curumim e da Casa Moara (SP), autora do perfil *@rachel_nutricionista*.

Se, assim como nós, elas curtem pratos saborosos, o negócio é virar o jogo: em vez de "aceitar" que coloquem defeito no "verdinho", a ideia é incentivar que passem a apreciar "aquele detalhe" sobre o bife ou no macarrão, assim como um arroz com cor diferente ou um legume preparado de um jeito alternativo.

O caminho para isso? Colocar o seu filho em contato com esse universo. "Dá muito certo", afirma o chef de cozinha Dijalma Boa Sorte, gerente de alimentos e bebidas do Grande Hotel São Pedro – Hotel Escola Senac, de Águas de São Pedro (SP). Ele conta que, antes da pandemia, um workshop de grande sucesso com as crianças era o Petit Chef, onde elas colocavam a mão na massa e ainda experimentavam receitas com ervas, especiarias e outros temperos: "Era uma oportunidade de provocar interação e estímulo a uma alimentação mais saudável", diz. O chef lembra que vários pais comentavam que em casa o filho não comia nada daquilo e que, depois do workshop, passaram a

Espaguete ao pomodoro e manjericão

Ingredientes

- 1 pacote de espaguete de grano duro
- 500 g de tomate pelado (batido grosseiramente no processador)
- 40 ml de azeite extra virgem
- 800 g de tomate italiano maduro cortado em cubos médios
- 1/2 maço de manjericão fresco

FOTO: GETTY IMAGES

adorar tal tempero. "Não é que a criança não gostava, ela talvez nem tivesse provado", conclui.

CARDÁPIO INFINITO

Para a nutricionista Rachel Francischi, um bom jeito de introduzir novidades na rotina alimentar infantil é escolher um item da refeição para variar. "Se naquele dia tem arroz, feijão, carne e abobrinha, prepare os três últimos do jeito que a criança está habituada e coloque açafrão no arroz", sugere. "Mas avise que ele está um pouco diferente e diga como ficou delicioso, com outra cor, um cheiro gostoso...", diz.

A especialista dá outras dicas do que pode funcionar para as crianças: "Abobrinha com gengibre, coentro no grão-de-bico, lentilha e feijão. Arroz com salsinha; batata, batata-doce e mandioquinha e abóbora assados com alecrim, feijão com louro. E hortelã em saladas e combinada com frutas."

Os nutricionistas indicam o uso de ervas frescas a partir da introdução alimentar, aos 6 meses, mas pela sua vivência no hotel, o chef Dijalma considera que algumas ervas e especiarias são mais adequadas que outras para a criançada, e prefere oferecê-las um pouco mais para a frente. "Acredito que as ervas são mais bem-aceitas a partir de 1 ano. Já especiarias, prefiro dar a partir dos 3." Pela sua experiência, as crianças costumam gostar de arroz com cúrcuma (porque muda mais a cor do que o sabor); arroz-doce ou curau com canela ou cravo em pó, folhinhas de endro sobre o peixe; purê de batata com noz-moscada; filé de frango grelhado com limão e páprica doce; macarrão com molho de tomate e manjericão; bife grelhado na manteiga com alecrim... "Tudo é questão de apresentar à criança. Meu filho Enzo, hoje com 6 anos, provou de tudo, porque nós o estimulamos. Desde pequeno, via a gente lavando rúcula e pedia para comer, e mordia cebola roxa como se fosse maçã."

Se ficou com vontade de provar tantos sabores diferentes, vale saber que, se você está a fim, seu filho também pode ficar: é só partir para a provocação. No bom sentido.

- 1/2 cebola finamente picada
- 2 dentes de alho finamente picados
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a massa em uma panela grande, com água salgada e fervente até ficar al dente. Escorra e reserve. Aqueça o azeite em uma panela média, doure o alho e acrescente a cebola. Refogue bem. Em seguida, coloque metade das folhas do manjericão fresco e diminua o fogo. Acrescente os tomates (pelado e fresco) e cozinhe por aproximadamente 40 minutos em fogo baixo ou até que o molho reduza e engrosse bem. Tempere com sal. Sirva o molho por cima da massa e misture delicadamente. Decore com o restante das folhas de manjericão.

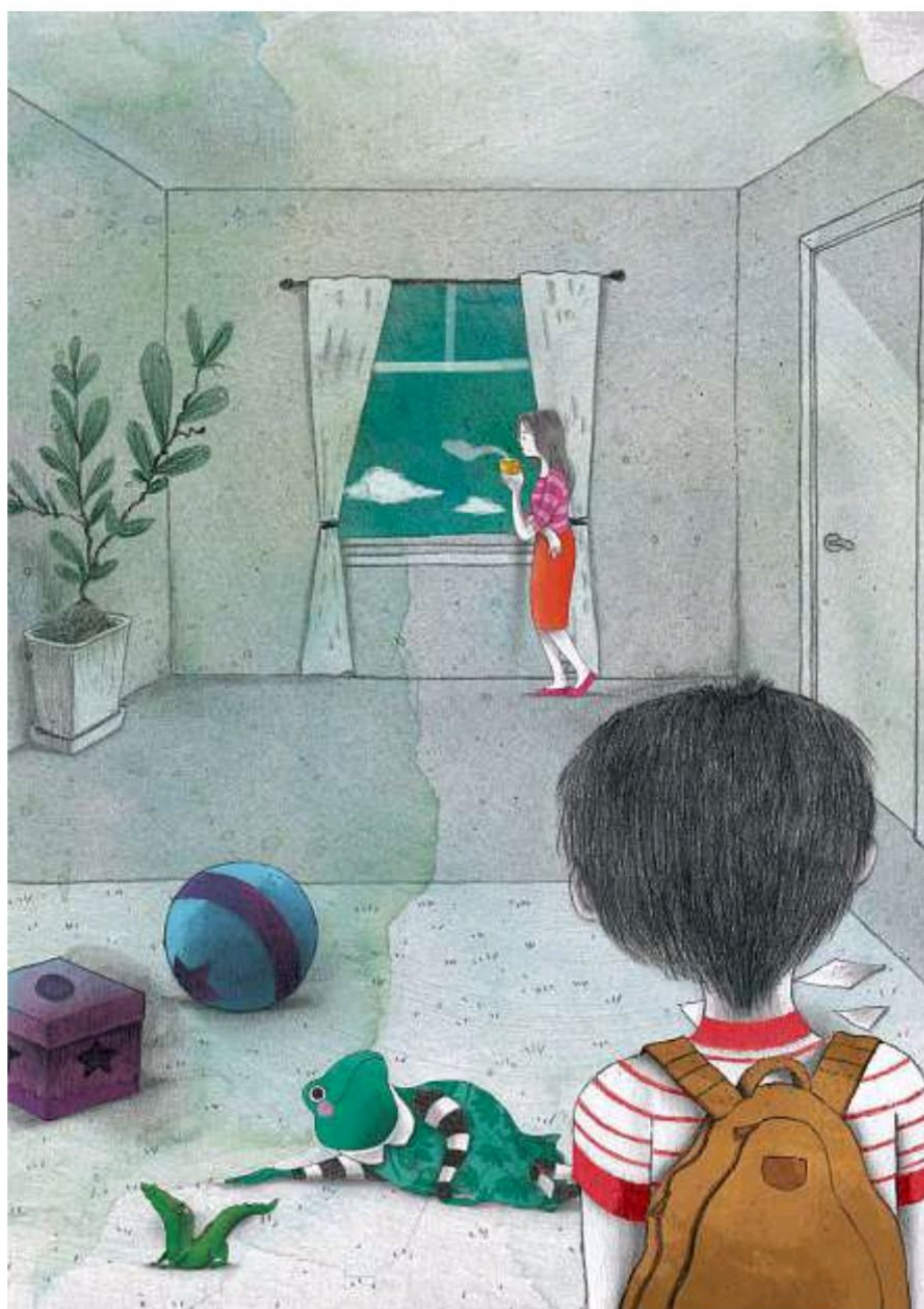
Rendimento: 4 porções

Indicação: A partir de 1 ano

RECEITA FORNECIDA PELO CHEF DIJALMA BOA SORTE

Veja mais receitas em **crescer.com.br**

Livros que amamos

Amizades de vários jeitos, mudanças inesperadas, brincadeiras com textos e imagens: uma lista de sugestões para as infâncias se relacionarem com o mundo e suas diversidades — *Por Cristiane Rogerio**

O que deu na mamãe?

O menino desta história está muito intrigado: sua mãe anda diferente desde a hora em que acordou. E cada vez ele fica mais em dúvida. O pai saiu sem sequer dar tchau. Ela dormiu à tarde, estava sem paciência. O menino se angustiou e o leitor, também. Não é apenas o texto envolvente de Fábio Monteiro, sempre na página da esquerda, que não nos deixa desgrudar do livro: mas também as ilustrações de Alexandre Rampazo que, colocando o menino sempre no mesmo plano – no meio da sala, percebendo o movimento da casa – nos provoca e nos leva a buscar detalhes. O que diz o texto? O que a imagem não está mostrando? Mas por que a mamãe não quer brincar hoje? Nessa obra ilustrada, a narrativa exige que texto e imagem sejam lidos juntos para termos o melhor da história, o leitor é convidado a criar hipóteses e, no final, dá de cara com algo cotidiano, aquele mesmo das dúvidas e medos antes de grandes mudanças.

MAMÃE NÃO QUER BRINCAR,
DE FÁBIO MONTEIRO E ALEXANDRE RAMPAZO, CIRANDA CULTURAL, R$ 29,90. A PARTIR DE 5 ANOS
cirandacultural.com.br

*PESQUISADORA DE CULTURA E INFÂNCIA

Festa da imaginação

Luara é a típica menina com grande capacidade de imaginar. Adora inventar situações com os amigos e com a família, e eis que chega o momento de preparar sua festa de aniversário. Todo mundo empenhado: o pai faz o bolo, a mãe constrói as brincadeiras, o tio já pegou o violão. Mas a avó provoca: quem será ali o seu melhor amigo? O leitor vai esperando a resposta, com belíssimas cenas, adoráveis e criativas.

A FESTA INVENTADA DA LUARA, DE MAURA DIAS E LUCIANA ROMÃO, SAÍRA EDITORIAL, R$ 26. A PARTIR DE 3 ANOS

sairaeditorial.com.br

Uma casa especial

"Amar é mudar a alma de casa." O poema de Mário Quintana combina com este doce livro da autora mineira Carol Fernandes. Com o mote "Se eu fosse uma casa...", ela nos leva a uma metáfora de um lar acolhedor que pode ser uma vida inteira. A cada virar de páginas, um pedaço de afeto em texto e imagem, em um projeto gráfico marcante. Nasceu graças a apoiadores de um financiamento coletivo.

SE EU FOSSE UMA CASA, DE CAROL FERNANDES, TUYA EDIÇÕES, R$ 50. A PARTIR DE 5 ANOS

carolcarolilustra.com.br

Todos juntos somos fortes

Triz é o nome de um peixinho um pouco diferente de seu grupo. Escapou por um triz (isso mesmo!) de um ataque de peixes grandes que levou todo o cardume. Decidido a continuar, conhece outro grupo e os inspira a achar boas soluções. Do mesmo autor de *Pequeno Azul* e *Pequeno Amarelo*.

TRIZ, DE LEO LEONNI, TRADUÇÃO DE DANI GUTFREUND, LIVROS DA MATRIZ, R$ 42. A PARTIR DE 4 ANOS

livrosdamatriz.com.br

FOTOS: DIVULGAÇÃO/REPRODUÇÃO

UNIDOS PELO TEMA

3 clássicos para revisitar

Chapeuzinho Brasileira

E se os contos de fadas fossem ambientados no Brasil? Na coleção de recontos da Mazza Edições, Chapeuzinho Vermelho é negra, e a mãe a alerta sobre os botos na beira d'água.

CHAPEUZINHO VERMELHO E O BOTO COR-DE-ROSA, DE CRISTINA AGOSTINHO, RONALDO SIMÕES COELHO E WALTER LARA, MAZZA EDIÇÕES, R$ 35. A PARTIR DOS 4 ANOS

mazzaedicoes.com.br

Versões inclusivas

A FTD firmou parceria com a Edições Erickson, editora italiana especializada em educação inclusiva, e lança no Brasil a coleção Clássicos ao Meu Alcance. Em *O Mágico de Oz*, por exemplo, expressões da história de Dorothy são explicadas separadamente, respeitando o tempo de um leitor com alguma dificuldade.

O MÁGICO DE OZ, DE L. FRANCK BROWN, ADAPTAÇÃO DE CARLO SCATAGLINI, TRADUÇÃO DE DANILO CALEGARI E ILUSTRAÇÕES DE ELDA MARRA, FTD, R$ 59. IDADES VARIADAS

ftd.com.br

Brinquedos de verdade

O clássico norte-americano de 1922 ganha mais uma tradução em português, com linguagem informal. Na história, a saga de um coelho de veludo e a relação dele com um menino.

O COELHINHO DE VELUDO, DE MARGARETH WILLIAMS, TRADUÇÃO DE SOLANGE PINHEIRO, ILUSTRAÇÕES DE MARIA ANTÔNIA KFOURI SOARES, LEXIKOS BAMBINI, R$ 45. A PARTIR DE 7 ANOS

lexikos.com.br

Itamar Assumpção inédito

Sim! O grande músico paulistano deixou escritos para crianças, e a Editora Caixote começa a publicá-los agora. As imagens são de Dalton Paula, artista múltiplo e fã de Itamar — e a poeta Alice Ruiz contribuiu na edição. Neste livro, uma brincadeira verbal sobre os animais, "o bicho-homem", números e rimas divertem e enchem o leitor de reflexão.

HOMEM-BICHO BICHO-HOMEM, DE ITAMAR ASSUMPÇÃO E DALTON PAULA, CAIXOTE, R$ 48. A PARTIR DE 5 ANOS

editoracaixote.com.br

São tantos por quês...

Nesta publicação da premiada escritora norte-americana, um coelho muito curioso questiona um urso sobre a gravidade, a migração dos pássaros, a morte... Já seria comovente, mas a autora ainda faz isso colocando os assuntos nos desenhos e o texto com uma repetição de "por quês". Grande exercício de leitura de imagens.

POR QUÊ?, DE LAURA VACCARO SEEGER, TRADUÇÃO JANICE FLORIDO, NANABOOKS, R$ 44,60. A PARTIR DE 4 ANOS

editorasabereler.com.br

Mas que vizinhança é esta?

Numa pequena vila, um morador tem a ideia de construir uma casa bem lá no alto, quase para tocar as estrelas. Um menino ajudava na comunicação entre ele e os vizinhos, mas era tanta demanda que começa a trocar tudo e causa a maior confusão.

Ô DE CIMA!, DE POPY MAT GOT, TRADUÇÃO DE MARIANA DELFINI, MIL CARAMINHOLAS, R$ 43,90. A PARTIR DE 5 ANOS

milcaraminholas.com.br

À procura de muitos amigos

Desde muito cedo, nós todos procuramos amizades para viver, não? Aqui, Graça Lima, uma das mais importantes de nossas autoras, traz a amorosa história da pequena Clarice e os desafios de procurar companhia. Traços delicados e cheios de detalhes para os pequenos não largarem o livro.

CLARICE QUER UM AMIGO, DE GRAÇA LIMA, ESCRITA FINA, R$ 39. A PARTIR DE 18 MESES

grupoeditorialzit.com.br/escrita-fina

FOTOS: DIVULGAÇÃO/REPRODUÇÃO

Quanta beleza!

Uma seleção de aliados para incluir na rotina diária de autocuidado

Por Mônica Kato

1. **Efeito peeling**
O creme facial não oleoso tem textura leve e de fácil absorção. O ácido glicólico presente na fórmula promove uma esfoliação natural, renovando a pele e suavizando sua textura.
ISDINCEUTICS GLICOISDIN 8 SOFT, ISDIN, R$ 219 (50 G)

2. **Mais leves**
Rica em substâncias analgésicas, anti-inflamatórias e antiedemas, esta loção traz alívio às pernas e pés das gestantes. Combate o inchaço e dá sensação refrescante e relaxante.
LOÇÃO ALÍVIO P&P, GESTAR, R$ 88 (140 ML)

8

9

10

3. **Joia do mar**
A coleção de fragrâncias Gioia foi criada em 2010 pelo estilista Giorgio Armani, inspirada na natureza. Este perfume fresco, homenagem ao oceano, vem para se somar a ela.

OCEAN DI GIOIA, GIORGIO ARMANI, R$ 469 (50 ML)

4. **Tá na mão!**
"Revolucionárias" é o nome desta nova coleção de esmaltes que homenageia personalidades femininas que lutaram pelos direitos das mulheres. Em seis cores versáteis.

ESMALTE COLEÇÃO REVOLUCIONÁRIAS, GRANADO PINK, R$ 30,50 CADA (10 ML)

5. **Pele lisinha**
Ideal para gestantes — mas toda mulher pode usar —, leva na fórmula óleos de amêndoa doce, de jojoba, de gérmen de trigo e extrato de arnica, que hidratam e tonificam a pele.

ÓLEO PARA PREVENÇÃO DE ESTRIAS, WELEDA, R$ 128,90 (100 ML)

6. **Força no olhar**
Enriquecido com pantenol e ácido hialurônico, este sérum acelera em até duas vezes o crescimento de cílios e sobrancelhas, além de fortalecê-los.

GLAM SÉRUM ACELERA O CRESCIMENTO, EUDORA, R$ 39,99 (4 G)

7. **Rastro perfumado**
O produto compõe a nova linha com outros cinco itens que regeneram e revitalizam os fios. Aqui, o perfume em óleo dá mais brilho e força ao cabelo, enquanto o envolve com uma luxuosa fragrância.

HUILE DE PARFUM CHRONOLOGISTE, KÉRASTASE, R$ 599 (100 ML)

8. **Carinho para os pequeninos**
A marca, que já tem tradição com creme antiassaduras, acaba de lançar lenços umedecidos para somar mais cuidados com o bebê. Limpam e hidratam a pele com delicadeza.

BABY LENÇOS UMEDECIDOS, BEPANTOL, R$ 13,90 (48 LENÇOS)

9. **Textura fresca**
Hidratação intensa com sensação refrescante é a promessa deste hidratante com textura de gel-creme, ou *sorbet*, que reequilibra o pH e fortalece a pele.

SORBET DEO HIDRATANTE DAILY BALANCE, JOHNSON'S, R$ 23,99 (200 ML)

10. **Make fácil**
Um 3 em 1 bem prático, este *lip tint* (tinta para lábios) pode ser usado na boca, bochechas e até como sombra. Tem alta fixação nos lábios e não suja a máscara de proteção.

LIP TINT, DAILUS, R$ 16,90 CADA (4 ML)

DICA DA ESPECIALISTA

ADRIANA VILARINHO*

O que é a chamada "maskne" e como lidar com ela?
É o termo que caracteriza o surgimento ou piora da acne nas áreas cobertas pela máscara de proteção, como queixo, mandíbula, boca e nariz. Ocorre devido ao seu uso frequente e consequente acúmulo de umidade e abafamento na região. Junto com a oleosidade, criam um ambiente favorável à obstrução dos poros.

Para prevenir e tratar, é importante ter uma rotina de *skincare* adequada ao tipo de pele e escolher máscaras que permitam que a pele respire, como as de algodão com camada dupla. Além disso, mantenha a pele hidratada e use protetor solar. Se mesmo após os cuidados as espinhas aparecerem, consulte um dermatologista. Espremer ou cutucar pode gerar infecções mais graves e manchar a pele.

***ESPECIALISTA EM DERMATOLOGIA PELA ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA E PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA, MEMBRO DA AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY**

FOTOS: DIVULGAÇÃO/REPRODUÇÃO

1

Primeiros passos

Feitos à mão, os sapatos da linha Babo são confeccionados em couro natural para garantir o conforto térmico e deixar os pés respirarem.

BABOUABU.COM.BR, R$ 119,90. TAMANHOS DE 0 A 24 MESES E DE 2 A 3 ANOS

Som na caixa

Os fones de ouvido JBL JR310BT são compatíveis com *bluetooth* e têm uma conexão sem fio de até 15 metros de distância. Já vêm com microfone integrado e adesivos para personalizar.

JBL.COM.BR, R$ 289. A PARTIR DE 3 ANOS

2

Tudo de bom

Preparamos uma seleção caprichada com os produtos mais bacanas que acabam de chegar ao mercado

Por Giovanna Forcioni

3

Pegada retrô

Confeccionada em 100% algodão, a jardineira tem modelagem soltinha, perfeita para brincar. Os tamanhos P e M vêm com abertura no entrepernas.

LAMAGIEKIDS.COM.BR, R$ 74. TAMANHOS P, M, G, 1 E 2

Dois em um

Além de servir de banco, funciona como baú para guardar brinquedos. Tem divisões internas e um sistema de amortecedores, para a tampa fechar de forma gradual.

FUSTTA.COM.BR, R$ 1.369. MEDE 50 X 95 X 65 CM

4

FOTOS: DIVULGAÇÃO/REPRODUÇÃO

5

Estampa divertida

Feito de viscolinho, o vestido tem tecido 100% natural, macio e com caimento charmoso. Traz a sofisticação do linho, mas sem deixar de lado o conforto das peças de algodão.

MUNDOCEU.COM.BR, R$ 180. TAMANHOS DO 4 AO 12

Cheio de bossa

Fácil de combinar com outros móveis, o moisés Waves é feito de fibra vegetal e traz um toque de personalidade ao quarto. Indicado para bebês de até 9 kg.

COELHONALUA.COM.BR, R$ 2.878. MEDE 90 X 50 X 90 CM

6

7

Com a sua cara

O Klin Mood está disponível em branco ou preto. Vem acompanhado de um kit com quatro *patches* (enfeites) para personalizar o tênis e combiná-lo com qualquer look.

KLIN.COM.BR, A PARTIR DE R$ 129,90. TAMANHOS DO 23 AO 39

8

Hora de dormir

É um pijama, mas também funciona como um conjunto. Por fora, tem um aspecto aveludado e agradável ao toque, mas sem perder a leveza da viscose.

DEDEKA.COM.BR, A PARTIR DE R$ 101,48. TAMANHOS DO 1 AO 16

Passeio seguro

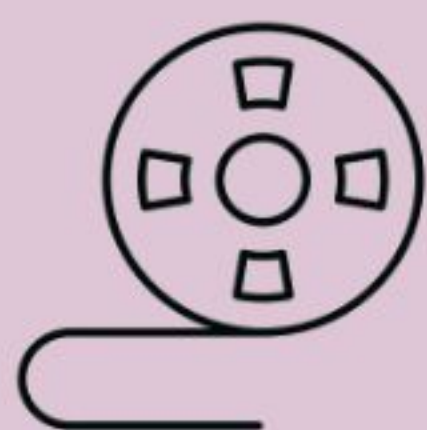
A Seat4Fix acompanha o crescimento e pode ser usada desde o nascimento até os 12 anos (ou 36 kg). Vem com um redutor removível para acomodar o bebê.

CHICCO.COM.BR, R$ 2.990. MEDE 67 X 56 X 54 CM

Brincadeira trilíngue

As peças do jogo da memória são de madeira e trazem ilustrações de algumas profissões, com descrições em português, inglês e espanhol.

XALINGO.COM.BR, R$ 19,99. A PARTIR DE 3 ANOS

10

Entre guerreiros e dragões

TEXTO *Juliana Malacarne*

Raya e o Último Dragão, animação da Disney que estreia neste mês, traz a cultura do Sudeste Asiático para as telas em uma história que combina amizade, magia e ação

Em um mundo fragmentado pela desconfiança, as pessoas não conseguem dialogar, entender o ponto de vista do outro ou encontrar uma forma de trabalharem juntas pelo bem comum. Poderíamos estar falando das crises políticas e humanitárias que enfrentamos atualmente no planeta, mas, na verdade, trata-se do universo ficcional de Kumandra, terra onde se passa o novo filme da Disney, *Raya e o Último Dragão,* desde 5 de março nos cinemas e na plataforma de *streaming* Disney+.

Inspirada nas culturas do Sudeste Asiático, Kumandra é dividida em cinco territórios por um rio em formato de dragão: o Coração, terra natal da protagonista Raya, é um povoado próspero, pacífico e cheio de magia; a Presa, onde nasceu a antagonista Namaari, é um vilarejo poderoso cercado de água por todos os lados; a Espinha, um lugar remoto onde o povo desconfia de estranhos; a Garra, o local onde ocorre a junção dos cinco territórios em um mercado movimentado; e a Cauda, uma paisagem árida, quase deserta.

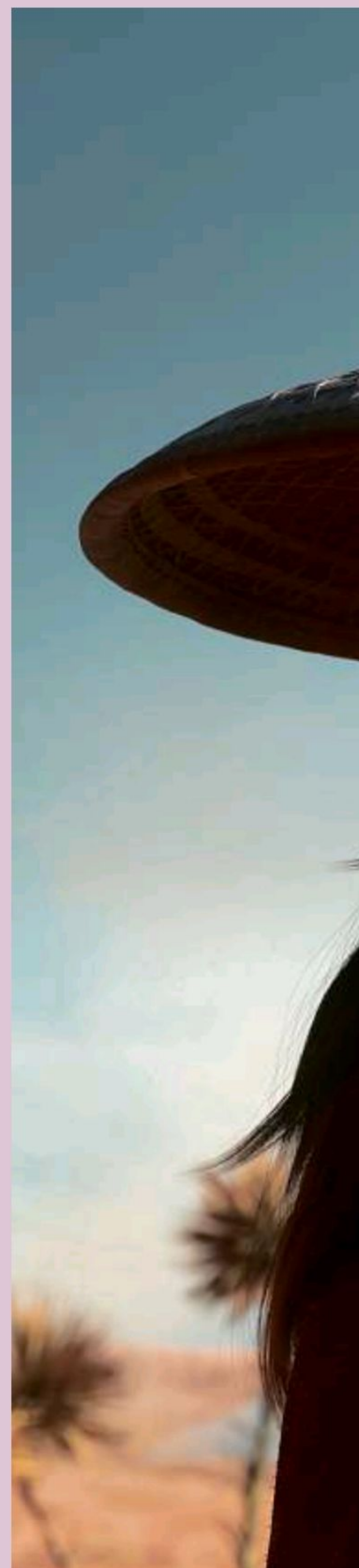
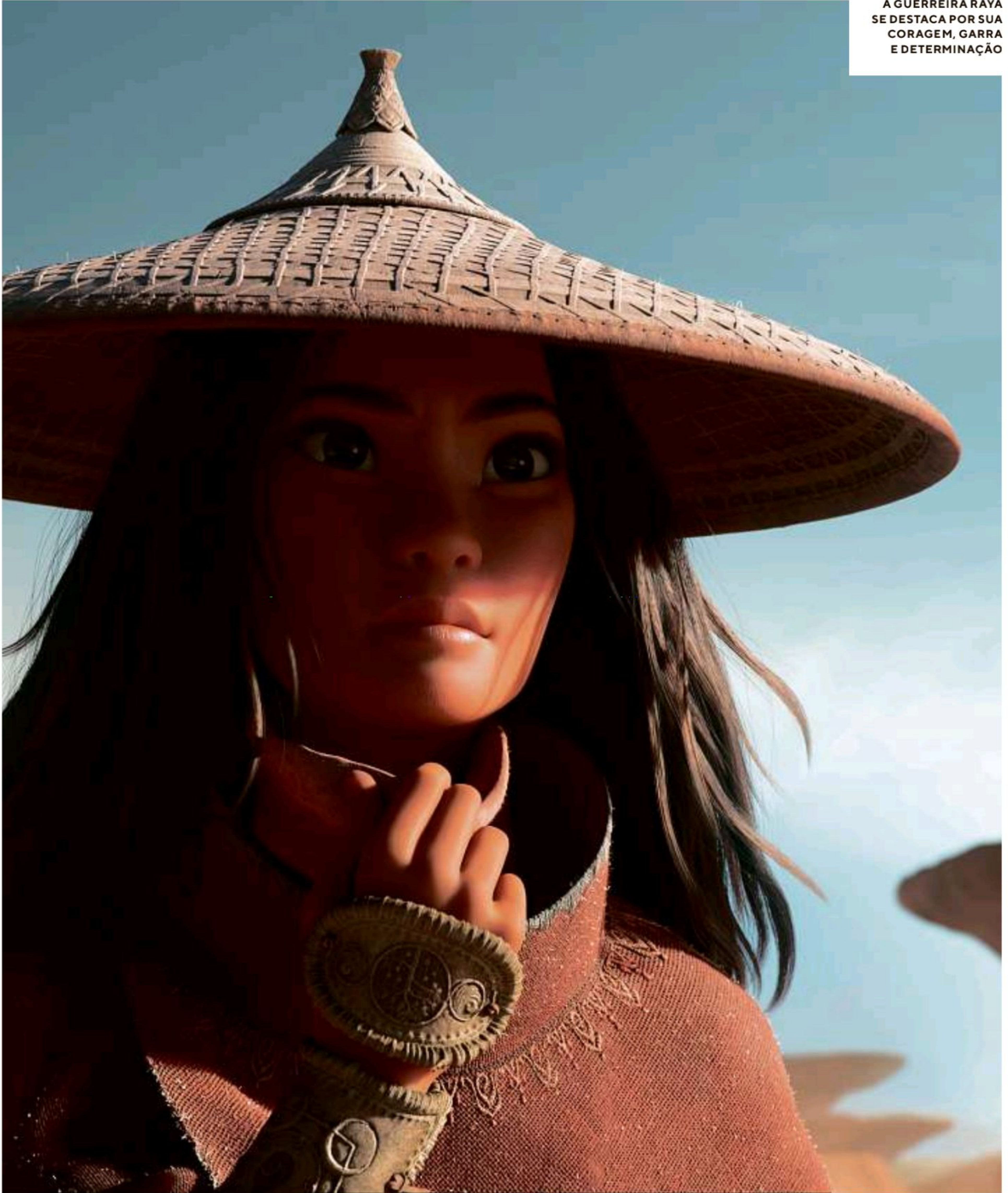
Por trás das câmeras, a equipe responsável por dar vida a esse mundo fantástico e colorido conta com diversos artistas de origem em países do Sudeste

A GUERREIRA RAYA SE DESTACA POR SUA CORAGEM, GARRA E DETERMINAÇÃO

FOTO: DIVULGAÇÃO

Asiático, como a roteirista Adeli Lim, da Malásia, que disse ser um "orgulho" poder representar um pouco de seu país em um filme que será distribuído globalmente. "Não temos nenhuma grande produção hollywoodiana que foque em nossa cultura, exceto filmes da guerra do Vietnã. Nós somos muito mais do que isso", disse. "No Sudeste da Ásia, a ideia de ser responsável por sua comunidade e cuidar dela como se fosse sua família é essencial. Quando isso se perde, o indivíduo também desmorona como pessoa, e quisemos trazer isso para o filme de uma forma sincera e realista."

Não à toa, a protagonista é uma jovem guerreira especialista em artes marciais. "Na região Sudeste da Ásia, temos uma grande tradição de líderes femininas militares e políticas. No Vietnã, onde meus pais nasceram, houve uma rebelião liderada pelas irmãs Trung, que são consideradas heroínas nacionais", disse o americano Qui Nguyen, roteirista da animação. "Ao criar Raya, nos inspiramos também na nossa história, e eu, especificamente, na minha mãe. Sei o que ela passou ao vir para os Estados Unidos, e essa garra incansável é o que quisemos colocar na nossa protagonista", diz Adeli Lim.

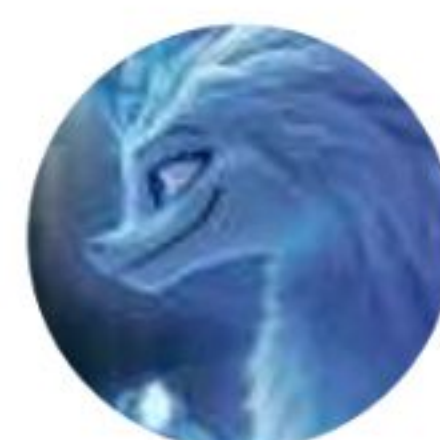
A JORNADA DA HEROÍNA

Ao longo do filme, a missão da corajosa Raya não será nada fácil. Além de precisar lidar com a falta de confiança e conflitos entre os povos, todos que vivem em Kumandra estão sendo ameaçados pelos Drunn, criaturas das trevas que transformam os seres vivos que tocam em pedras. A única coisa capaz de impedir o fim da humanidade é a magia de um dragão, mas eles estão extintos, e a heroína precisa encontrar uma maneira de trazer pelo menos uma dessas criaturas míticas de volta à vida.

É então que surge Sisu, um dragão fêmea que controla a magia da água e que as lendas dizem ser uma criatura extremamente poderosa, quase divina.

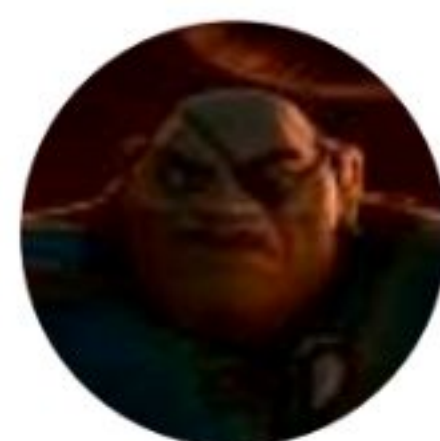
Sobre os personagens

RAYA
Corajosa e autoconfiante, a guerreira especialista em artes marciais é filha de Benja, chefe da Terra do Coração.

SISU
Divertida e alegre, o dragão fêmea — último de sua espécie a habitar Kumandra — controla a magia da água.

TUK TUK
Fiel companheiro da heroína, o bichinho tem o casco de um besouro, a pelagem de um urso, e se locomove se enrolando como um tatu.

NAMAARI
Antagonista de Raya, é determinada e uma poderosa guerreira e herdeira da Terra da Presa.

NOI
Apesar da aparência fofa, a pequena é líder de uma gangue de macacos e sobrevive de pequenos furtos.

TONG
Dono de uma estatura colossal, o gigante será um aliado inesperado da protagonista em sua jornada.

BOUN
Com apenas 10 anos, o pequeno é um ousado e inteligente empreendedor, dono de um restaurante a bordo de um barco.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

AO LADO, A HEROÍNA APARECE COM SEU FIEL COMPANHEIRO TUK TUK EM UMA PAISAGEM MÁGICA DE KUMANDRA. *ABAIXO*, NAMAARI, À ESQUERDA, E RAYA, À DIREITA, CONVERSAM COM SEUS PAIS. O CONFLITO ENTRE AS DUAS É O PONTO CENTRAL DA HISTÓRIA

Com o corpo esguio e uma pelagem azulada, ela é muito diferente da representação mais comum dessas criaturas na cultura pop, como a versão agressiva e quase reptiliana vista na série *Game of Thrones*. "A Sisu não é a chave para resolver todos os problemas de Raya", explica o diretor Don Hall. "Atrapalhada e piadista, uma de suas principais qualidades é a capacidade de confiar nas pessoas completamente. Mesmo que, às vezes, ela se dê mal por isso, não perde a fé na humanidade. Há uma sequência do filme em que ela se transforma em uma pessoa, e pode realmente experimentar a vida pelos nossos olhos. Essa capacidade de ver as coisas de uma perspectiva diferente é algo que está muito em falta em Kumandra e no mundo de hoje, e um dos principais presente de Sisu."

Conflitos, aventuras e muita emoção estão presentes ao longo do filme

Em sua jornada para salvar Kumandra, Raya e Sisu encontrarão amigos em lugares inesperados, inclusive Noi, uma esperta bebê que lidera uma gangue de macacos responsáveis por pequenos furtos. "A Noi é interessante porque as cenas com ela são muito leves e engraçadas, mas, se você parar para analisar a história, ela age daquela maneira porque não pode contar com ninguém além de seus amigos símios", afirma o diretor Carlos López Estrada. "E temos vários outros exem-

AO SE TRANSFORMAR EM HUMANA, O DRAGÃO FÊMEA SISU PODE EXPERIMENTAR O MUNDO DE UMA NOVA PERSPECTIVA

plos de personagens assim, que Raya encontra ao longo do filme. Na superfície, eles parecem durões, mas há uma razão pela qual precisam ser daquela forma, e apenas quando se unem e são obrigados a coexistir conseguem se abrir de verdade e se entender."

Toda ajuda para Raya é bem-vinda, pois, além de conter os Drunn, ela tem de lidar com a implacável Namaari, que tem outros planos para salvar o planeta. Determinada e habilidosa, a herdeira da Terra da Presa conta com a ajuda de um exército de soldados e linces gigantes, e protege os interesses de seu povo acima de tudo. "A Namaari é, e digo isso sem medo, uma das personagens favoritas da equipe que trabalhou no filme", afirma a produtora Osnat Shurer. "Ela era amiga da Raya quando criança, mas, por causa de um incidente terrível, as duas seguiram caminhos diferentes. É o outro lado da moeda, e uma antagonista cheia de profundidade. Se a câmera a acompanhasse o tempo todo, ela seria a heroína da nossa história. Estamos ansiosos para saber como o público reagirá a ela."

Kumandra é um mundo fantástico, mas tem inspiração em sentimentos da vida real: competição, senso de justiça e admiração

AÇÃO E ARTES MARCIAIS

Mesmo sendo cheia de magia, Kumandra tem muita inspiração no mundo real. Desde o chapéu cônico asiático de Raya, usado tradicionalmente pelos camponeses nas plantações, até os pratos coloridos e tradicionais que fazem a alegria dos personagens. Para o roteirista Ngyuen, porém, uma das coisas que devem chamar a atenção são as sequências de luta. "Sou praticante de artes marciais e cuidei de garantir que não fizemos uma animação genérica dessas cenas", diz o roteirista. "Os golpes usados por Raya, Namaari e companhia são uma combinação de Silat, da Indonésia, Arnis, das Filipinas, e Muai Thay, da Tailândia."

Apesar da importância dada ao combate em uma animação recheada de acrobacias e cenas de ação empolgantes, os pais podem ficar tranquilos, de acordo com a roteirista Adeli Lim, pois a violência será exposta de forma crítica e cuidadosa. "Nosso objetivo com a jornada de Raya é mostrar que não basta fazer a coisa certa uma vez e esperar que tudo se resolva, e não existe um ser mágico que, em um piscar de olhos, acabará com os seus problemas", afirma. "É um filme sobre fazer o que é certo, mesmo que você falhe, seja traído, tenha seu coração partido ou perca quem ama. As soluções estão na união e na força de vontade dos personagens, não na batalha." C

RAYA E O ÚLTIMO DRAGÃO
ANO: 2021
DURAÇÃO: 100 MIN
PAÍS: EUA
DIREÇÃO: DON HALL E CARLOS LÓPEZ ESTRADA

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Voltar para a escola é voltar para casa

O retorno presencial às aulas é um marco: significa viver a memória dos desafios e conquistas que só uma escola pode oferecer às crianças

Imagine ter a chance de começar tudo de novo? Poder reescrever a sua história a partir das experiências que já teve em sua vida? Não é começar do zero, mas aproveitar o que foi vivido, e reiniciar de onde se parou, só que melhor.

A pandemia e o isolamento nos trouxeram sofrimento, solidão, mas nos trouxeram reflexões importantes sobre o lar, sobre o que se tem e o que se é, sobre família, amizades e escolas.

A volta às aulas presenciais é um marco: é a nossa vontade de estar em grupo, de aprender em grupo. Voltar significa viver a memória dos desafios e conquistas, que só uma escola pode oferecer para as crianças. Significa ocupar um lugar de direito. Fincar o pé no chão para o pensamento ser livre, ser singular. Voltar para a escola é voltar para casa.

Crianças espalhadas por todo o país estão vivendo isso. Estão voltando a ser crianças do mundo. Já não é mais o mesmo mundo, mas é esse lugar que nos acolhe e sacode.

E voltamos diferentes. Nos reconhecemos frágeis e despertamos a importância do coletivo. A escola, como espaço de atravessamento da vida, vive isso também.

Não dá mais para a escola ser a mesma. E seria um bom motivo para começarmos a revolução da educação e nos comprometermos a assumir nossas falhas. Sim, as instituições escolares estão no lugar de um saber intocável. Durante a quarentena, famílias ocuparam o espaço da escola complementando o que não era possível ser feito nas telas, e foram decisivas para fazer o esforço virtual acontecer. Por isso, refletimos quanto, ao longo do tempo, a escola deixou de ouvir, de se comunicar e de assumir que estará sempre em transformação.

O que vivemos com o retorno às aulas é um bom momento para a mudança de atitude. Sim, a escola precisa ser segura. Sim, ela tem de fazer o híbrido (online e presencial). E é pelo fato de essas responsabilidades estarem nas mãos da escola que cometeremos erros. Está pesado carregar a responsa nas costas: ser uma escola com protocolos hospitalares, ser presencial e online, tornar o protocolo natural, afastar o medo e o risco de contaminação. Por isso, o canal de diálogo com as famílias deve ser constante.

A escola precisa ser atenta aos mínimos acontecimentos e rápida nas mudanças. Tem de adaptar o que não funciona. E, principalmente, falar sobre o que acontece em seus processos.

> **“Não dá mais para a escola ser a mesma”**

Quando se assume que precisamos melhorar, estamos nos assumindo humanos, e que precisamos de ajuda. Sugiro que professores, coordenadores, famílias e alunos auxiliem a escola a atravessar esse momento. Não basta entregar uma lista do que incomoda. Tem de ajudar, dialogar. Como podemos melhorar isso juntos? Entender que as escolas possuem limites e que estão fazendo de tudo para dar certo. Nenhuma escola quer fechar nem ser negligente.

A escola é a vacina. E essa vacina nos curará da educação normativa, homogeneizadora, exclusiva. Vamos prover os insumos da escuta, do diálogo, da empatia, do respeito para que a escola e a educação virem, de fato, 100% eficazes na transformação da sociedade, que adoeceu por falta de cuidado, justiça e amor.

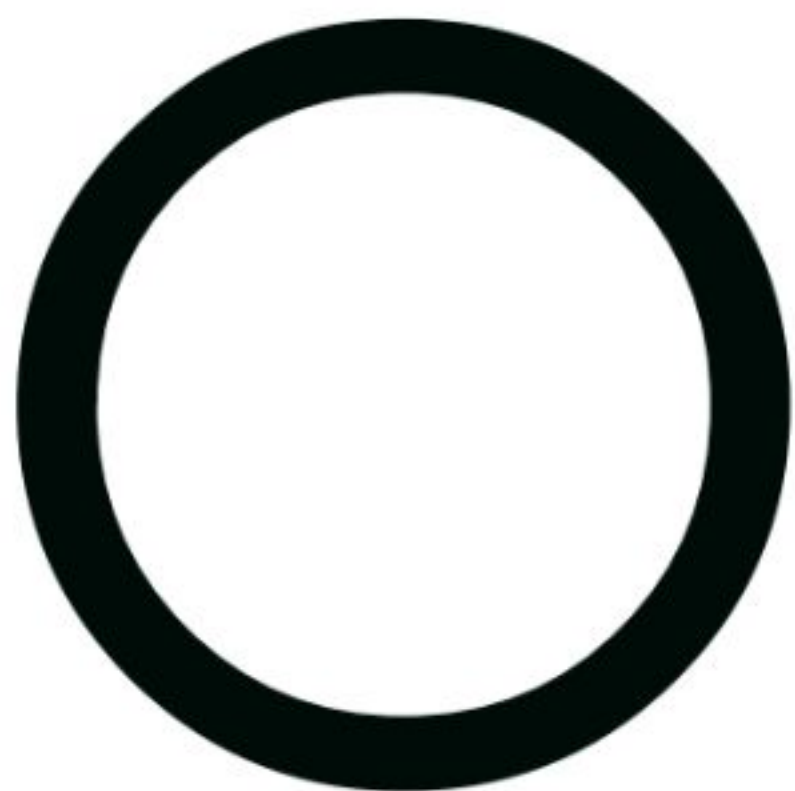
MARCELO CUNHA BUENO É UM EDUCADOR APAIXONADO PELA INFÂNCIA. É PAI DO ENRIQUE, 9 ANOS. DIRETOR DA ESCOLA ESTILO DE APRENDER, AUTOR DOS LIVROS *SOPA DE PAI* E *NO CHÃO DA ESCOLA: POR UMA INFÂNCIA QUE VOA*

FOTO: DIVULGAÇÃO

1 ANO DE PANDEMIA

TEXTO *Fernanda Montano*

Parece inacreditável, mas já estamos há doze meses em quarentena devido ao novo coronavírus. É certo que haverá um legado — positivo e negativo — desse período para filhos e pais. Ouvimos especialistas e famílias para refletir sobre esse panorama e saber como agir diante dos desafios

FOTO E ILUSTRAÇÕES: GETTY IMAGES

Onde você estava em março de 2020, quando soube que iria começar a quarentena no Brasil? Com certeza nem nos seus maiores sonhos – ou pesadelos – imaginaria tudo o que viria pela frente. Mas cá estamos nós, um ano depois. Muita coisa já melhorou, temos um processo de vacinação em curso e novas perspectivas, ainda que a passos lentos.

Fato é que essa vida diferente a que fomos expostos de uma hora para a outra teve efeitos positivos e negativos para adultos e crianças. "Para elas, o impacto de estarem isoladas, com os pais tensos e ansiosos, é grande e profundo, porém, é fundamental que possamos olhar para esse momento e aprender. Aprender a valorizar quando pudermos nos abraçar; valorizar a simples rotina de ir para a escola; de conviver mais intensamente em família", reflete a psicóloga Camila Cury, fundadora do Programa de Educação Socioemocional da Escola da Inteligência (SP). É importante enxergar o momento também como uma oportunidade que gerou possibilidades: de filhos e pais estarem mais próximos, por exemplo. Quem aí teve a chance de acompanhar de perto os primeiros passinhos do bebê?

É certo que não somos os mesmos de um ano atrás – muito menos nossos pequenos. E isso traz consquências, algumas boas e outras, nem tanto. "Um ano na vida de uma criança é muito diferente de um ano na vida de um adulto. O cérebro dela tem janelas de oportunidade, está ávido por adquirir novas habilidades. O desenvolvimento infantil é altamente dependente do meio externo. Se ela fica limitada ao ambiente da casa, interagindo apenas com poucos adultos – que, muitas vezes, precisam trabalhar e não conseguem se dedicar integralmente a ela –, será privada de estímulos. E essa privação pode levar, em casos extremos, claro, a um atraso no desenvolvimento", afirma a neuropediatra Luciane Baratelli, da Sociedade de Pediatria do Estado do Rio de Janeiro.

MUDANÇAS REAIS

Vimos isso na prática. Um estudo das Faculdades Pequeno Príncipe, de Curitiba (PR), feito com mais de 1,9 mil famílias, com crianças entre 2 e 12 anos (de todos os estados do Brasil), mostrou que 100% delas tiveram ao menos uma mudança de comportamento durante o isolamento social, seja referente à alimentação, à interação social, ao comportamento, seja ligada ao sono. "As crianças ainda sentirão por algum tempo o impacto da pandemia, do afastamento escolar e da falta de convivência. Pais e educadores devem estar atentos a alterações de comportamento. Precisamos acreditar que a saúde mental delas pode estar em sofrimento e precisando de ajuda, para intervir o mais precocemente possível", diz a pediatra Juliana Loyola Presa, uma das pesquisadoras à frente do estudo.

Então, como estar atentos a essas mudanças? Um estudo do hospital pediátrico da Escola de Medicina da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, com mais de 2 mil famílias, de crianças e jovens de 0 a 18 anos, revelou os principais medos dos pais em relação aos filhos na pandemia: o excesso de tempo na frente das telas e das redes sociais, o aumento de hábitos não saudáveis de alimentação,

FOTO E ILUSTRAÇÕES: GETTY IMAGES

"Em 2020, minha filha fez 4 anos, e foi para a escola pela primeira vez. Nem um mês de aula, e o mundo parou. A rotina voltou a ser o que era para mim, com a diferença que meu trabalho e o do marido pararam também. E nos vimos os três em casa. Doze anos de casamento e nunca passamos mais do que 30 dias inteiros juntos. Mudamos nossos hábitos, nos aproximamos mais e percebemos nossas falhas como pais, questões que não víamos. Estamos mais próximos como casal, como família."

PRICILA FONTOURA, 32 ANOS, FOTÓGRAFA, MÃE DE ALICE, 5 ANOS

falta de atividades físicas, estresse, ansiedade e risco de depressão.

Isso mostra que diversos pontos merecem atenção e variam de família para família. Cada um deve buscar formas criativas de aliviar a tensão emocional o máximo possível. "Comece desligando os noticiários e sintonizando as ideias com algo mais positivo. Diminua o estímulo eletrônico em casa, pois a exposição às telas intensifica o estresse e a falta de concentração da criança. O movimento livre é uma excelente forma de fazer com que pensamentos negativos se reorganizem. Então, que tal todos fazerem uma aula de dança em casa? Desenhar uma amarelinha com fita adesiva no chão para o pequeno gastar a energia quando precisar?", sugere a educadora parental Aline De Rosa, criadora do programa Acolhedora de Mães (SP).

A pandemia tem, sim, consequências ruins, infelizmente. A própria covid-19 é terrível em muitos casos. Mas, quando falamos de educação e vida em família, percebemos tantas questões valiosas... Precisamos decidir qual é a lente que usamos para enxergar a vida, o quanto de energia colocamos nos pontos positivos e nos negativos. Então, a proposta aqui é fazer um balanço das lições dessa pandemia e enfrentar o saldo disso. A seguir, um material para nos provocar reflexões e planejar nossas próximas ações.

MAIORES LEGADOS

Para as crianças

- Ter autonomia e independência
- Ser mais participativa em casa
- Ganhar mais presença dos pais
- Aprender novas regras
- Entender a importância do coletivo

Para os pais

- Perceber que vínculo é mais do que morar junto
- Estar mais presente na rotina das crianças
- Entender melhor a metodologia da escola do filho
- Ter a consciência clara de que são o maior exemplo para os pequenos
- Compreender que não podemos controlar tudo, mas controlamos nossas próprias escolhas

DESENVOLVIMENTO

Os impactos

Sabemos de cor o que é importante para um bom desenvolvimento da criança: ambiente acolhedor e estimulante, adultos cuidadores atenciosos, livre brincar, convivência com seus pares, contato com a natureza, alimentação equilibrada, sono restaurador. Se muitos desses aspectos foram tirados dos pequenos nesse período, é natural que se vejam resultados aquém do esperado. Ao mesmo tempo, a possibilidade de passar mais tempo com os pais em casa trouxe até alguns avanços.

Segundo o pediatra Daniel Becker, Rio de Janeiro (RJ), algumas crianças que estavam em casa em harmonia, com pais que conseguiram se organizar na quarentena para dedicar tempo a elas, mantendo a tranquilidade, o afeto e o convívio saudável entre o casal e os filhos, tiveram desenvolvimento espetacular. "Aquelas que não falavam, por exemplo, passaram a fazer isso. Mas a maioria, mesmo tendo conquistas, sofreu com sintomas psíquicos, alterações de comportamento, desde distúrbios de apetite, seletividade excessiva, recusa ou compulsão alimentar, agressividade, irritação, birras e ficaram grudadas nos pais", afirma.

O especialista ainda alerta para casos de regressão de comportamento, como crianças que estavam já sem fralda e voltaram a usá-la, além de tiques, gagueira e dificuldades escolares. "São sintomas que vão se agravando ao caminharem para a introspecção excessiva, recusa de vivenciar as atividades em família, de sair, de participar da aula online, de ver os avós, de encontrar amigos... até chegar na depressão, que vimos um bocado também", afirma.

Próximos passos

Uma vez que seja observado um atraso (lembre-se: você não está sozinho nessa!), a criança deve ser estimulada. É importante ter um profissional acompanhando, ou seja, converse sempre sobre isso com o pediatra. Quanto aos estímulos, vão variar de acordo com a idade e a finalidade, mas englobam as vivências no dia a dia, o olho no olho, as brincadeiras ao ar livre e o contato com a natureza, tomando sempre cuidado com aglomerações (a pandemia segue seu curso ainda). Se sentir dificuldade, não hesite em procurar o apoio de profissionais especializados, como fonoaudiólogos, fisioterapeutas, psicólogos e terapeutas ocupacionais.

SAÚDE MENTAL E EMOÇÕES

Os impactos

Uma pesquisa do Serviço Nacional de Saúde da Inglaterra mostrou que uma em cada seis crianças apresentou problemas emocionais na pandemia. Parte disso é reflexo do clima que os pequenos vivem em casa. "Nas famílias em que os pais estão muito ansiosos ou o ambiente anda estressante demais, eles, por consequência, ficam ansiosos, e isso compromete o emocional", diz a pediatra Ana Escobar, colunista da CRESCER.

Porém, outros fatores, como o fechamento das escolas, privação do convívio social e morte de familiares também elevaram o nível de estresse nos pequenos. Alguns estão, inclusive, com dificuldades de se relacionar com outras crianças e até de confiar em adultos – reflexo da ideia de que o outro representa perigo (pela contaminação). Tiques nervosos, como roer a unha, cutucar a pele, morder a bochecha, ranger os dentes entram na lista de sintomas.

Segundo a neuropediatra Luciane Baratelli, de Niterói (RJ), esse cenário pode gerar um estresse tóxico, com aumento persistente do cortisol (hormônio ligado ao estresse) . "Sabe-se que o principal protetor da saúde mental das crianças em situações de estresse é o apoio familiar. Quando a criança recebe cuidados e afeto de adultos que passam a ela sensação de segurança, o organismo consegue se reorganizar e voltar a ter um funcionamento normal. Já nos casos em

"Pude acompanhar o desenvolvimento da minha filha de maneira que jamais seria possível. A primeira vez que pediu para ficar sem fralda, que fez xixi no banheiro... Na vida corrida de antes, eu não teria presenciado nada disso. Ela se desenvolveu muito na quarentena!"

HELLEN MONTEIRO, 39 ANOS, REFLEXOTERAPEUTA, MÃE DE MANUELA, 3 ANOS

que esse suporte é ausente ou inadequado, ela passa a ter um aumento prolongado do cortisol, que lesa os circuitos neuronais em desenvolvimento e aumenta o risco de apresentar atraso no desenvolvimento, depressão e transtornos de conduta no futuro", afirma.

Próximos passos

Claro que não temos de esconder nossos sentimentos dos filhos. Todos tivemos de enfrentar perdas e mudanças, o que pode gerar ansiedade, medo e tristeza. Mas é preciso ter um olhar cuidadoso na maneira como traduzimos isso às crianças. "É fundamental a comunicação adequada com os filhos, explicando a situação pela qual estamos passando de forma objetiva e clara, de acordo com cada faixa etária. Nesse momento, eles necessitam de rotina, segurança, estabilidade e compreensão. Vale criar junto com a criança estratégias para ela lidar com os sentimentos, e ensiná-la de fato a reconhecer e nomear as emoções", orienta a psicóloga Mariana Bonsaver, do Hospital e Maternidade Pro Matre, em São Paulo (SP). Além do diálogo constante, livros infantis e brincadeiras de faz de conta são bons aliados para ajudar os pequenos a entender o que sentem.

Com acolhimento e orientação dos pais, tudo pode se transformar em resiliência e adaptação. Um exemplo está nas datas comemorativas, como a ausência da tão esperada festa de aniversário. "Em vez de diminuir ou ignorar o sentimento dela, dizendo que é só uma comemoração, diga que entende a tristeza dela. Ou seja, o importante é menos a festa em si e mais o sentimento dos pais", diz a educadora parental Aline De Rosa, São Paulo (SP). Ofereça alternativas para seu filho, como uma festa do pijama só de vocês, com direito a um acampamento na sala!

O BRINCAR E A NATUREZA

Os impactos

Como nunca antes, colocamos um holofote no papel do brincar. Que bom! Afinal, ele é a linguagem da criança, é como ela compreende o mundo à sua volta. Mais do que isso, nesta pandemia, a brincadeira salvou o emocional de muitas famílias. Em dois aspectos: enquanto a criança brinca, os pais podem trabalhar ou se dedicar às tarefas da casa com mais tranquilidade. Além disso, a diversão promove conexão entre filhos e pais.

E a falta que fez estar ao ar livre? A natureza é o lugar em que o ser humano se sente melhor, seja criança, seja adulto. Sentimos na pele a ausência desse espaço - tanto na deficiência de vitamina D quanto na energia acumulada dos pequenos.

Próximos passos

Os pais perceberam a importância de encher o pote de atenção do filho — e do quanto a brincadeira é um dos principais ingredientes para isso. Quando está suprido de carinho, o pequeno faz menos birras e fica mais tranquilo. Mas isso não significa ter de virar um recreador de bufê infantil e entreter seu filho o tempo todo. O tédio é importante também. É no ócio criativo que a criatividade acontece. Equilíbrio é tudo!

Quanto ao contato com a natureza, o que fica é a valorização ainda maior do cuidado com o meio ambiente e sua potência na nossa vida. "Ficou claro para todo mundo a importância das experiências ao ar livre para a criança, e como ela melhorou depois de sair um pouco de casa. Pessoas que conseguiram viajar, passar um fim de semana numa casa alugada, num sítio, relatam como é impressionante a resposta dos pequenos. Cem por cento deles voltavam muito melhores. O mesmo ocorreu com crianças levadas à praça ou ao clube para fazer uma atividade ao ar livre. A resposta foi muito impressionante", relata o pediatra Daniel Becker.

Moral da história: sempre que possível, proporcione atividades ao ar livre para o seu filho — com todos os cuidados, claro. E ainda que você não tenha como levar à praia, ao parque ou ao sítio, lembre-se que a natureza está sempre perto, nos detalhes, como fazer e cuidar de uma horta, pisar na grama, pegar na terra, sentir as texturas diferentes das folhas, escalar árvores, tomar sol ou sentir a brisa de um fim de tarde.

FOTO: GETTY IMAGES

"O começo foi difícil, e achei que não daria conta. Mas fazendo um balanço, me sinto privilegiada de poder estar com a minha filha 24 horas por dia. E sei que mais tarde ela vai lembrar desse período, e sentir o cheirinho de bolo de cenoura, dos filmes à tarde, das broncas e de tudo que aprendemos juntas. Estamos mais fortes e unidas. O isolamento me trouxe valores e me fez enxergar coisas que estavam guardadas."

GRASIELLY VAILATI, 40 ANOS, CONSULTORA DE VIAGENS, MÃE DE JULIA, 7 ANOS

ROTINA DA CASA

Os impactos

Pandemia sem rede de apoio, tendo de cuidar de casa, criança e trabalho. É natural que você não dê conta de tudo. E quer saber? Está tudo bem! É preciso priorizar aquilo que gera bem-estar para a família — e isso, muitas vezes, só acontece quando há envolvimento de todos. Uma das grandes lições da quarentena foi a importância da divisão de tarefas domésticas, não só entre o casal, mas inserindo as crianças também.

Antes do isolamento, a maioria delas ajudava pouco ou quase nada. Os pequenos mal sabiam o que precisava ser feito para manter a casa limpa, organizada e funcionando.

Próximos passos

As crianças aprenderam que as coisas em casa não acontecem sozinhas. Na nossa cultura, elas não ajudam tanto, diferente do que vemos fora do país, onde nem todo mundo pode pagar um funcionário doméstico. "Houve uma mudança de postura que seria bom manter. Crianças devem ser mais participativas em casa. E os pais precisam entender como isso é importante para elas", diz a pediatra Ana Escobar, colunista da CRESCER. Por isso, continue inserindo o pequeno nas atividades domésticas, de acordo com a idade e a maturidade dele. Dá até para ser divertido! Nos dias de mais bagunça, combine um mutirão em família antes do jantar (quase uma gincana) para irem dormir com tudo organizado. E estabeleça prioridades. "Se tiver de escolher entre lavar a louça ou sentar para brincar com seu filho, avalie: o pote de amor dele está vazio? Sente para brincar. Está tudo bem? Convide-o para ajudar na tarefa. São pequenas escolhas diárias que cada pai e mãe deve fazer para equilibrar as demandas e prioridades da rotina familiar", afirma Aline De Rosa.

SAÚDE E HIGIENE

Os impactos

Nunca se olhou tanto para a saúde, para o papel da ciência, das vacinas, do se cuidar em prol do outro como hoje. E isso os pequenos vão levar para a vida toda. Aliás, no que diz respeito aos hábitos de higiene, muitos deles mostraram saber lidar bem melhor do que nós. "Você vê as crianças usando máscara tranquilamente na maior parte das vezes. São poucas as que a arrancam - diferentemente dos adultos", diz o infectologista Renato Kfouri, presidente do Departamento Científico de Imunizações da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Próximos passos

Higiene nunca é demais, e manter os bons hábitos adquiridos é fundamental. Não deixe que o seu filho perca esse olhar. Se ele o está aprendendo agora (afinal, quantos bebês do começo da pandemia estão completando 1 ano?), oriente sobre a lavagem correta das mãos, invente músicas ou cante o parabéns inteirinho com ele nessa hora. Continue mantendo uma caixa para deixar os sapatos na entrada de casa, assim fica fácil a criança saber onde colocá-los quando voltam da rua. Procure máscaras confortáveis e apropriadas ao tamanho do seu filho, assim ele não precisa ficar colocando a mão para arrumar. "É o que chamamos de alfabetização sanitária, e esse é um legado interessante que deve ficar da pandemia, tanto para crianças como para adultos", diz o infectologista Kfouri.

FOTO: GETTY IMAGES

LIMITES E TELAS

Os impactos

Lidar com choro, birra, agressividade, medos, videogame, hora para dormir... Muitos dos nossos conceitos de limites e de controle das emoções tiveram de ser revistos. "Adultos, crianças, adolescentes. Todos precisaram se reinventar e rever rotinas, acordos e atitudes", afirma a consultora em educação Bete Rodrigues, treinadora de Disciplina Positiva da Positive Discipline Association, dos Estados Unidos.

Afrouxamos regras, permitimos em alguns momentos que as crianças dormissem mais tarde, almoçassem em frente à TV ou comessem aquela guloseima. Afinal, temos mesmo de escolher as batalhas diárias. Mas o campeão de limite ultrapassado provavelmente tenha sido, em muitas famílias, o voume de telas. Tanto que, segundo pesquisa realizada do Hospital JK Lone, em Jaipur, na Índia, 65% das crianças estão viciadas em eletrônicos e são incapazes de manter distância deles mesmo que por 30 minutos.

Próximos passos

O uso da tecnologia está aí, foi o que permitiu manter nosso trabalho, rever parentes e amigos, comemorar aniversários, fazer consultas médicas e as aulas online das crianças. Estamos aprendendo cada vez mais que travar uma disputa com os gadgets na rotina dos pequenos não é o caminho. O desafio que continua é ensiná-los a usá-los de maneira saudável (e observar como nós mesmos lidamos com eles), mostrando a importância de outras atividades essenciais, como brincar, se exercitar, ler um livro impresso e ter momentos ao ar livre. Já sobre nossos parâmetros de limites revistos, não adianta ser radical, afinal não sabemos quando poderemos ter uma rotina perto de como era antes, então, novamente, busque o meio-termo. Flexibilizar pelo bem da nossa saúde mental, mas ainda com combinações claras para as crianças. Assim, chame seu filho para uma conversa, diga que você quer ouvi-lo para, então, pensarem juntos em soluções. Quando a criança é valorizada, se sente parte daquilo, e tende a colaborar muito. Estabeleçam os combinados e os cumpra.

Leia *5 brincadeiras longe das telas* em **crescer.com.br**

EDUCAÇÃO

Os impactos

Talvez esse seja um dos campos mais afetados na pandemia e o que mais influenciou na rotina e na sanidade mental de todos. Ter os pequenos arrancados do ambiente escolar, do aprendizado presencial, do convívio naquele local que é deles, por natureza, mexeu com a cabeça de filhos e pais. Muitas crianças perderam o interesse pelos conteúdos, estão com dificuldades no aprendizado, sem motivação.

Por outro lado, há famílias mais atuantes no aprendizado do filho e na relação de parceria com a escola, sem contar a valorização muito maior (por parte dos pais) do papel do professor e de todos os desafios que é educar uma criança.

Próximos passos

O tema divide opiniões. Algumas famílias se adaptaram melhor às aulas online e acreditam que pode ser um caminho a seguir, outras não querem nem ouvir falar nesse modelo. O mesmo acontece com profissionais da educação. "Para mim, fica de lição que o presencial tem de ser algo além dos conteúdos e cobrança por resultados. Isso o online pode fazer, até sem professor. Também permanecem as possibilidades que se abrem com o digital, a versatilidade, a agilidade e o espaço para a diversidade das formas de expressão", diz Ligia Mori, diretora pedagógica da Escola Nossa Senhora das Graças, o Gracinha, em São Paulo (SP).
Já para o educador Marcelo Cunha Bueno, diretor da escola Estilo de Aprender (SP) e colunista da CRESCER, não há saldo positivo no aprendizado à distância. "A experiência da aula online veio colada à anulação do convívio social, à pandemia, ao medo. Antigamente, se pensava que o ensino online substituiria o presencial, agora vimos que isso nunca vai acontecer. Será um complemento para quem quiser. Hoje, não vejo nada de favorável disso. Talvez daqui a alguns anos, afastado desse clima de pandemia, eu consiga fazer uma análise mais crítica e encontrar pontos positivos", reflete.
Para a psicopedagoga Quézia Bombonato, conselheira vitalícia da Associação Brasileira de Psicopedagogia, é possível tirar proveito da situação: "O formato digital tem características, como foco, persistência e determinação, relevantes para a aprendizagem. Se os educadores se apropriarem desses conceitos e os aplicarem em suas atividades, os alunos poderão desenvolver competências socioemocionais e comportamentais para dar conta das transformações que estão ocorrendo na nossa sociedade".

Leia *Volta às Aulas 2021* em **crescer.com.br**

SOBRECARGA DAS MULHERES

Os impactos

Mesmo antes da pandemia, elas já dedicavam o dobro de horas semanais ao trabalho doméstico e/ou aos cuidados com outras pessoas, se comparadas aos homens, segundo dados do IBGE. A pandemia foi vivida e sentida de maneira diferente por pais e mães. Segundo pesquisa realizada pela Filhos no Currículo, em parceria com o Movimento Mulher 360, sobre a experiência do home office na pandemia, metade dos pais achou "fácil" ou "muito fácil" conciliar filhos e carreira, enquanto apenas 33% das mães tiveram a mesma percepção. Ou seja, a divisão de tarefas injusta ou inexistente e a sobrecarga delas ficou mais evidente. Por outro lado, muitos homens viram, na prática, como é a realidade e passaram a desempenhar de forma mais ativa seu papel de pai. "Os casais tiveram momentos de discussões profundas, o que os fez crescer no relacionamento ou repensar a situação conjunta. Essa experiência trouxe aprendizados em todos os aspectos, e precisamos consolidá-los para um futuro melhor", diz a pediatra e neonatologista Clery Gallacci, do Hospital e Maternidade Santa Joa-

FOTO: GETTY IMAGES

na, em São Paulo (SP). Outro ponto de destaque: com escolas fechadas e falta de rede de apoio, as mulheres estão considerando tirar uma licença ou sair do trabalho. Segundo o IBGE, a participação feminina no mercado de trabalho é a menor em 30 anos.

Próximos passos

Se, mesmo com essa luz que a pandemia jogou na carga mental das mulheres, você ainda sente que o peso maior continua nos seus ombros, abra espaço para um diálogo franco com quem divide a casa e a vida, sobre tarefas domésticas, cuidados com as crianças e jornada de trabalho. O que não dá é para viver esgotada, tentando dar conta de tudo, se frustrando porque não consegue se dedicar ao trabalho e nem às crianças. Marque, na agenda, se for preciso, um horário para essa conversa depois que as crianças dormirem, façam ajustes, de maneira que fique bom para ambos. Toda a família ganha com um ambiente harmônico. E se você está no time de quem anda pensando em abrir mão do trabalho, saiba que não precisa ser assim, a não ser que deseje. Busque modelos que conciliem sua necessidade à do mercado, como o *staff loan* (novo conceito de trabalho temporário em que a empresa faz um empréstimo de funcionários de outras corporações), por exemplo. Se a opção for continuar no emprego em que está, converse com seus supervisores sobre possibilidades de mais flexibilidade e sugira soluções.

"A pandemia me fez valorizar ainda mais a minha mulher. Só passando na prática pelas mesmas dificuldades do dia a dia com as crianças, tarefas domésticas e trabalho extra é que a gente vê como não é fácil."

PAULO JUNIOR, 36 ANOS, ENGENHEIRO, PAI DE MIGUEL, 6 ANOS, E CLARICE, 3

SOCIALIZAÇÃO

Os impactos

A vida social das crianças antes da pandemia era farta de possibilidades: escola, cursos extracurriculares, parquinho, programas culturais, casa da avó, dos amigos. De repente, nenhum outro contato além dos pais. Muitas até se acomodaram nas aulas online com câmera fechada. "Na volta à socialização, os pequenos mais introvertidos poderão ter um desafio maior. Vejo muitos que estão adorando ficar em casa. Mas com o tempo, vão se readaptar", diz a pediatra Ana Escobar.

Próximos passos

Família e escola devem estar preparadas para lidar com a ressocialização, agora, com máscara e álcool em gel e algum distanciamento. E estar atentas aos pequenos que demonstrarem medo e angústia. Assim como a readaptação às aulas presenciais, ainda que em esquema híbrido, a volta ao convívio com amigos e familiares quando a pandemia passar vai exigir esforços das crianças e dos adultos. Não subestime qualquer dificuldade do seu filho nesse sentido, converse, pergunte o que ele está sentindo e pensem juntos em soluções. É importante respeitar as particularidades de cada criança. As que sofreram maior impacto psicológico ou social diante dessas mudanças devem ser acompanhadas por profissionais. "As crianças têm grande capacidade de adaptação. Esperamos que, com a volta da escola presencial, recuperem a socialização facilmente", diz Ana Escobar. Mesmo as bem pequenas, que não conviveram com ninguém além dos pais, podem até estranhar no início, mas com paciência, vão se acostumar com outros rostos e colos. Tudo é questão de tempo.

Agora nos conte: e para você, o que vem pesando mais depois de ler sobre esses impactos que a pandemia nos impôs? Uma coisa é certa: reconhecer as mudanças e seus efeitos na nossa vida facilita traçar estratégias para enfrentar os desafios que ainda temos pela frente. Com clareza, força e esperança. Vamos nessa?

Um ano de sustos, medos e redescobertas

O tempo inteiro fomos obrigados a ampliar a capacidade de nos adaptar ao inimaginável

O tema central desta edição é o aniversário de um tempo que jamais lembraremos como uma celebração. Há um ano, nossos mundos foram desmanchados por um vírus, e tudo o que imaginávamos sobre as certezas dos dias e do tempo evaporaram na mesma volatilidade do álcool em gel. O tempo inteiro fomos obrigados a ampliar a capacidade de nos adaptar ao inimaginável. Fomos sendo convocados a novos hábitos, entremeados sempre pela emoção que se transformou no novo chão em que pisamos: o medo.

O vírus, que pode ser assintomático, moderado ou grave, e pode inclusive levar à morte, foi deixando rastros cada vez menos claros. Não há um curso esperado da doença, e por isso, adoecer de covid-19 passou a ser sempre o aparecimento de ansiedades em níveis inéditos. Como lidar com um tempo em que não sei como será o amanhã? Responda quem puder… (… e ninguém respondeu).

Uma pessoa que vive um ano inteiro dessa maneira atípica não é a mesma que esperava um mundo mais previsível. Você passou a ser outro, certamente mais complexo e mais multifacetado do que a versão de antes da pandemia. Você, hoje, é a soma de inúmeros ciclos de entendimento sobre a nova vida (antes e depois da máscara, antes e depois da volta ao trabalho, antes e depois de qualquer tipo de flexibilização na vida quarentenada). Em cada mudança de ciclo, você se refaz e se redesenha. Você tem noção do quanto cresceu até aqui?

O nome desta revista não se refere somente aos pequenos, veja que lindo isso. Crescer é desenvolver-se, habilidade essa que nos emoldura os dias do nascimento à morte. Ano passado, nós morremos muitas vezes, e este ano parece ser uma versão estendida de muitas características do anterior. Admitir que essa travessia tão longa e cheia de contornos nos deixa maiores pode ser uma das formas de conseguir perpetuar o caminho inevitável. Não estou falando como um manual de autoajuda, mas como uma pergunta sobre a sua capacidade de resiliência. Resiliência quer dizer transmutar sofrimento em aprendizagem. Aprender no

"A luz no fim do túnel da saúde mental está, em parte, dentro de nós"

caos é uma das virtudes, por exemplo, das mães puérperas. Neste imenso puerpério planetário, aprendemos todos a dar sentido à vida, ainda quando ela nos obrigue a tantas lágrimas, medos e silêncios.

Mesmo antes de tomar a vacina, já podemos admitir que a luz no fim do túnel da saúde mental está, em parte, dentro de nós e de nossa autocompaixão. Sim, você virou outra pessoa. Certamente, uma versão mais capaz de habitar a complexidade da vida. E, isso sim, pode merecer uma grande celebração.

ALEXANDRE COIMBRA AMARAL É MESTRE EM PSICOLOGIA PELA PUC DO CHILE, PALESTRANTE, ESCRITOR, TERAPEUTA FAMILIAR E DE CASAIS. PAI DE LUÃ, 13, RAVI, 11, E GAEL, 7. PSICÓLOGO DO PROGRAMA *ENCONTRO COM FÁTIMA BERNARDES*, DA REDE GLOBO.

FOTO: DIVULGAÇÃO

Quarenta dias **dourados**

TEXTO *Nathália Duarte* EDIÇÃO *Vanessa Lima*

Tratar a si mesma com gentileza e permitir-se ser cuidada durante o puerpério pode ser determinante para o resto da sua vida. É o que diz uma corrente da filosofia oriental e da acupuntura chinesa. Viver esse período com calma e se entregar de corpo e alma é fundamental para fortalecer a mulher que você se torna com a maternidade

Mês de ouro. É assim que a medicina chinesa denomina o pós-parto. De acordo com essa filosofia, a mãe deve ser cuidada – tradicionalmente, pelas mulheres mais velhas – com tanta atenção e delicadeza quanto o recém-nascido. Ao longo das primeiras semanas que sucedem a chegada do bebê, o foco deve ser o bem-estar e a "cura" dela, que também renasceu para o mundo. Para os orientais, priorizar a recuperação gentil não é egoísmo, mas uma atitude vital para a sobrevivência da mulher e do bebê. Bem diferente do que acontece no mundo ocidental, onde somos estimulados o tempo inteiro pelas vidas perfeitas exibidas nas redes sociais. Ao rolar as telas, tudo o que se vê é uma volta expressa à "vida normal", ao trabalho, à casa impecável e às medidas do corpo que cabiam no jeans antes da gravidez.

FOTO: GETTY IMAGES

Uma das propagadoras dessa forma de ver o puerpério para o Ocidente é a acupunturista Jenny Allison, da Nova Zelândia, especialista em medicina chinesa e professora. Ela é autora do livro *Golden month: caring for the world's mother after childbirth* (em tradução livre, "Mês dourado: cuidando das mães do mundo depois do parto", ainda sem previsão de lançamento no Brasil). "Quando outras pessoas assumem os cuidados com a mãe, ela tem uma sensação de bem-estar e orgulho de si mesma. A recuperação será mais fácil, o vínculo com o bebê será mais forte, ela produzirá mais leite e se sentirá capaz de fazer os ajustes necessários em sua maternidade. Uma pessoa estressada, deprimida ou exausta é, em vários graus, uma mãe ausente do ponto de vista do bebê", explica a escritora, em entrevista exclusiva à CRESCER.

1 MÊS, 2 MESES... OU 12!

Apesar de o nome ser *golden month* ou "mês dourado", a quarentena ou resguardo – ou seja lá como preferir chamar essa travessia que se estende até a compreensão de quem você se torna depois de uma gestação – pode levar um tempo diferente de acordo com quem a vive. Em geral, a parte mais densa dura de quatro a seis semanas, segundo Jenny, mas cada história é única. Aliás, limite de tempo é o que menos faz sentido durante esse processo. "O que define é a fusão entre mãe e bebê, e o fim ocorre quando ela consegue se distanciar com calma e tranquilidade. Há uma cobrança social para que a mulher saia rápido desse lugar, mas o ideal é que aconteça quando ela se sentir pronta", explica a doula pós-parto Priscila Castanho, fundadora do grupo de apoio a mães no puerpério Abraço Materno (SP). Sim, a necessidade de suporte é tão real e está tão esquecida em nossa cultura que existem profissionais especializadas nesse tipo de apoio.

Segundo a medicina chinesa, a vida feminina tem três oportunidades de ouro. Além do puerpério, há a chegada da menstruação e a menopausa, todas, portanto, ligadas ao ciclo de fertilidade. "A do pós-parto, no entanto, é considerada de longe a mais poderosa delas", diz a acupunturista. "Você pode usar esse tempo não apenas para se recuperar do parto, mas também para resolver antigas doenças e traumas e, dessa forma, aprimorar sua saúde futura", completa Jenny.

"Vivi os primeiros dias em êxtase. Nem me lembro dos detalhes, só de estar em 'outra dimensão'. Depois, experimentei medo, solidão, tristeza, insegurança, mas também amor, contemplação, poesia, entrega... Às vezes, tudo junto", descreve a psicóloga Fernanda Pereira de Queiroz Aly, 41 anos, mãe de Jasmim, 1 ano. O misto

de sensações tem explicações fisiológicas, como as alterações hormonais, mas há, claro, o peso das emoções e da nova rotina. "Há dois grandes desafios. O primeiro engloba as dificuldades na amamentação: de repente, a mãe se dá conta de que o processo não é tão intuitivo e vê que precisa de orientação, em meio à recuperação do corpo após a gestação. Além disso, a chegada de um bebê mexe com a estrutura familiar. Há uma ausência total de controle e a necessidade de estar disponível como nunca antes. Você não se reconhece em meio a esse furacão", afirma a doula Priscila.

"Ao dar à luz, não é só o corpo físico que passa por uma transformação, mas também o emocional. É uma passagem de uma potência gigantesca e, por isso, o resguardo não é bobagem. É fundamental recolher-se nos dias após o parto, sem pressa para 'voltar'", defende a *coach* e terapeuta Maria Barretto, autora do livro *Natureza Íntima – Fendas de uma mulher* (Primavera Editorial).

Para a administradora Letícia Oliveira, 37, mãe de Liz, 3 meses, a sensação de os dias serem todos iguais era enlouquecedora: "Havia manhãs em que acordava chorando, sem motivo. Em outros, sentia como se minha vida tivesse sido roubada de mim. Sentia raiva do meu companheiro, mesmo sem ele ter feito nada. Não achava justo só eu passar por tudo aquilo", conta. "É um momento sensível, e cercar-se de uma rede de apoio que tenha vivenciado isso e que esteja aberta a ajudar sem julgar faz diferença", resume Letícia.

A CONTA CHEGA

E quando você se deixa levar pela pressão externa e simplesmente continua tentando ignorar esse período necessário de descanso para, como sempre, dar conta de tudo? "Existe um padrão de mães que procura ajuda depois que se passaram meses ou até

6 passos para um puerpério mais gentil

Sem cobrança

O pós-parto imediato é marcado por uma mudança física brusca. Não se cobre para reaver o corpo pré-gestação tão rápido, para não se frustrar. Seu corpo é incrível, fez outro corpo e isso exigiu muito. Dê a ele o tempo que precisa para se recuperar.

Movimente-se, mas sem pressa

A atividade física pode ser uma grande aliada para manter a saúde física e mental, mas nada de se preocupar com a perda de peso. Quando for possível, pratique exercícios tranquilos, como caminhadas e alongamentos.

Não idealize

Fique atenta ao que você vê nas redes sociais: não existe parto, amamentação e nem bebê perfeitos.

Renda-se à massagem

Nas tradições da Ásia, Oceania e África, as mães são massageadas diariamente após o parto. "É uma forma passiva de exercício: sem ter de usar a própria energia, sua circulação é estimulada e você obtém a sensação de bem-estar", diz Jenny Allison.

Aceite ajuda e descanse (de verdade)

As mulheres podem fazer qualquer coisa, mas não precisam fazer tudo! Entenda que a independência é uma virtude, mas a interdependência também é. Sobretudo em momentos como o parto.

Faça um plano de pós-parto

Coloque tudo o que é importante para você no papel. Defina quem cuida do que, como será a dinâmica com o mais velho, com os pets... E não tem problema mudar essas escolhas depois que o puerpério de fato chegar.

FOTO: GETTY IMAGES

anos após o parto. Elas relatam que estão exaustas, deprimidas, pegam muito resfriados ou gripes, têm dificuldade para perder o excesso de peso ou sofrem de dores crônicas. Às vezes, têm problema para engravidar novamente porque não recuperaram as forças depois do parto anterior. Elas costumam comentar que não tiveram apoio suficiente no puerpério. Seus sintomas eram, em grande parte, consequência disso", defende Jenny.

De fato, a ausência desse suporte à mulher nem sempre causa um impacto imediato. Um estudo recente publicado pelo National Institutes of Health (EUA) sugere que a depressão pós-parto, inclusive, pode ter início até três anos depois do parto. Isso mesmo! Muitas mulheres percebem somente mais tarde a carga extra, acumulada, como aconteceu com a pedagoga Débora Gonçalves, 33, mãe de Graziela, 9 meses. "No início, foi uma grande empolgação. Estava tão preparada para a avalanche de emoções que ela não chegou. Mas, com o passar dos meses, o cansaço veio, junto com o desgaste. A novidade foi virando rotina e isso foi pesando", lembra.

Perceber a frequência desses sintomas retroativos foi uma das grandes motivações para a especialista em medicina chinesa Jenny Allison se aprofundar no mês de ouro. "Em um cenário ocidental, as mulheres, na maioria das vezes, dão à luz no hospital, ficam alguns dias recebendo presentes e flores, mas depois vão para casa, fazer tudo sozinhas com seus parceiros. As flores não têm muita utilidade quando você realmente precisa de alguém para cozinhar, assumir as responsabilidades práticas, ouvi-la e deixá-la descansar", aponta.

TIRE A CAPA

Você certamente consegue cuidar de um bebê, ter uma alimentação natural, sem processados ou fast-food, manter a casa limpa, ser profissional, manter um relacionamento saudável com seu(a) parceiro(a), hidratar o cabelo, cuidar da pele, se exercitar. Ninguém duvida disso. Mas não tudo ao mesmo tempo. Muito menos em um período tão delicado e turbulento como o pós-parto. E são grandes as chances de quem diz que consegue estar mentindo, viu? Alô, mães aparentemente perfeitas do Instagram!

> **"Passamos por mudanças profundas nas seis semanas após o parto, em todos os níveis de nosso ser"**
>
> **JENNY ALLISON,** ESPECIALISTA EM MEDICINA CHINESA

"Na cultura ocidental, temos essa ideia de 'supermulher' porque as mães esperam se levantar e voltar às suas vidas normais o mais rápido possível após o parto, de preferência usando seus jeans *skinny* pré-gravidez! Mas não é assim para a maioria, e aí elas perdem a confiança e ficam angustiadas quando não podem fazer tudo o que acham que se espera delas", diz Jenny. E reforça: "Passamos por mudanças profundas nas seis semanas após o parto, em todos os níveis de nosso ser. É importante respeitar a necessidade de espaço e sossego para que possamos nos curar e conhecer nosso bebê. Para isso, precisamos de um apoio bem organizado o que, infelizmente, falta na sociedade hoje. As práticas tradicionais foram corroídas e, como resultado, a saúde feminina sofre". A especialista faz ainda uma comparação: "Costumo dizer que, ao parir, a ponte que atravessamos é queimada. É um caminho sem volta. Podemos brigar com essa onda que nos invade ou podemos nos entregar a ela. O bebê precisa dessa mãe harmonizada. Ele vivencia as questões que ela está vivenciando como um espelho. A ansiedade de prestar contas à sociedade nos distancia desse lugar de busca da nossa própria identidade, mas o pós-parto é uma oportunidade de dar um passo na direção de quem somos com mais clareza e consciência, ainda que nos encontremos com facetas que não necessariamente são confortáveis", diz.

Para a ginecologista e obstetra Erica Mantelli (SP), colunista da CRESCER, respeitar esse tempo de recuperação com tranquilidade é essencial, tanto física quanto emocionalmente. "Assim como o corpo levou nove meses para se transformar, é preciso entender que não será em nove dias que tudo voltará ao normal", diz a médica, que também é especialista em saúde sexual.

A MÃE TAMBÉM PRECISA DE UM BOM COLO

Em uma realidade em que a maioria de nós não sabe nem o nome do vizinho do apartamento ao lado e, muitas vezes, a família mora distante, sem falar no isolamento da pandemia, é difícil sequer pensar em descansar, mesmo que você tenha tido um intenso trabalho de gerar, ao longo de nove meses, e parir um novo ser humano. Mas é aí que entra a importância da rede de apoio.

"O apoio do pai ou parceiro(a) é crucial para o sucesso do Mês de Ouro. É ele(a) que fornece a estrutura para que a mãe possa estar presente. Ele é também um intermediário entre a família e o mundo exterior, e pode proteger a mulher de ter de lidar com responsabilidades que não sejam ela mesma e o novo bebê", explica Jenny. Alguns casais, aliás, fi-

cam tão afinados que o marido se sente mais envolvido no processo. "Estávamos tão conectados no nascimento da nossa primeira filha que senti que pari junto", lembra o advogado João Cunha, 43, marido da terapeuta Maria Barretto. Além de Tereza, 10 anos, ele também é pai de José, 8, e Ana, 2. Para João, esse vínculo ajudou tudo a fluir no pós-parto. "Fui o esteio para ela poder se recolher", recorda.

Vale lembrar que o suporte, seja do pai, da companheira, de uma amiga, da avó, seja de quem for, deve vir, é claro, sem cobranças. "Os apoiadores devem oferecer a ajuda consistente que ela quiser, quando ela quiser. Ao sentir-se forçada a receber apoio em um regime que não lhe convém ou notar que sua liberdade foi tirada, a mãe se verá impotente, e isso pode ser um grande fator no desenvolvimento de depressão pós-parto", reforça Jenny Allison.

Além do apoio à companheira, a presença ativa de João nesse período rendeu benefícios para ele mesmo, conectando-o aos filhos, fortalecendo o casal e trazendo até mais equilíbrio entre trabalho e família. "Não existe receita. O pai precisa entender a necessidade de recolhimento, acolher e embarcar junto", diz.

ESPAÇO PARA A ENTREGA

A pandemia veio como um obstáculo extra para as mães conseguirem apoio para vivenciar o pós-parto com tranquilidade. Para a psicóloga Fernanda Aly, mãe de Jasmim, foi um desafio, mas trouxe autoconhecimento. "Por um lado, precisávamos fazer absolutamente tudo sozinhos. Por outro, não tivemos interferências externas e fomos encontrando o nosso caminho devagar", diz. Fernanda contou também com uma doula, que a atendia em casa. "Durante as sessões de massagens, descobri um lugar precioso de escuta, de carinho e de colo", lembra.

Um bebê que acaba de chegar não tem noção de compromissos, se é dia, noite ou madrugada... A mãe, de repente, se vê entre a continuidade do mundo externo, que segue seu fluxo, com tarefas, contas, anseios, e as demandas de um cronômetro totalmente diferente. A criança só quer colo, estar perto e ter suas necessidades básicas atendidas. Para conseguir passar por esse período, ela precisa de entrega. E para entregar-se, ela precisa de ajuda.

OUTRA FONTE: MARILIA SENRA, GINECOLOGISTA E OBSTETRA DA CLÍNICA DOLCE (SP)

FOTO: GETTY IMAGES

Em 20 de março é comemorado o Dia Mundial da Saúde Bucal. Um bom momento para reforçar o quanto é fundamental cuidar dos dentes do seu filho desde cedo. CRESCER conversou com uma equipe de especialistas para esclarecer as principais dúvidas dos pais sobre o tema

TEXTO *Daniele Zebini*

Razões para sorrir

Os pais brasileiros têm um bom motivo para comemorar: de acordo com dados publicados pela Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo (USP) no documento *SUS e a Saúde Bucal no Brasil – Por um futuro com motivos para sorrir*, em 2019, o Brasil passou a fazer parte do grupo de países com baixa prevalência de cárie aos 12 anos (*o que mostra que o cuidado precoce previne o problema*). Isso porque, segundo critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS), reduzimos o índice de dentes cariados, perdidos ou obturados de 2,8 em 2003 para 2,1 em 2010, ano do último levantamento nacional. Hoje, 44% das crianças aos 12 anos estão livres desse problema nos dentes.

A fluoretação das águas de abastecimento público, mas, principalmente, o uso abrangente de cremes dentais contendo flúor a partir do final da década de 1980 no país são considerados fatores relacionados a essa estatística. "O flúor atua na prevenção da cárie, já que ajuda a reduzir as perdas minerais do dente e potencializa a remineralização. Para entender melhor, ao longo do dia, à medida que a gente se alimenta, os dentes passam por processos de desmineralização e remineralização em função das variações do pH, e isso é normal. A cárie acontece quando há um desequilíbrio nesse processo, ou seja, quando a desmineralização é intensificada pela fermentação do açúcar proveniente dos alimentos", explica a odontopediatra Cristiane Baccin Bendo Neves, professora adjunta do Departamento de Saúde Bucal da Criança e do Adolescente da Universidade Federal de Minas Gerais.

A seguir, fique por dentro das principais questões ligadas à saúde da boca das crianças, com explicações e dicas de especialistas no assunto.

ILUSTRAÇÃO: GETTY IMAGES

Quando começam os cuidados com a saúde bucal das crianças?

Idealmente, na gestação, com o pré-natal odontológico, por meio de consultas trimestrais. Nelas, além de a gestante cuidar dos próprios dentes – já que uma gengivite não tratada, por exemplo, pode levar a um parto prematuro –, a família é orientada sobre a importância do padrão alimentar da casa no desenvolvimento das preferências alimentares dos bebês, o uso racional do açúcar, a prática do aleitamento materno e, claro, o exemplo dos pais na rotina de cuidados com a boca. A partir do nascimento, começa a higiene bucal, com gaze ou fralda com água para limpar os resíduos de leite quando ainda não há dentes. A partir do primeiro dente, é fundamental procurar o odontopediatra para receber as orientações sobre a escovação.

Deve-se usar escova desde o primeiro dente?

Sim. A partir do nascimento do primeiro dente, a escovação dos dentes da criança deve ser realizada por um adulto, com uma escova macia de cabo longo e cabeça pequena, pelo menos duas vezes ao dia, e, principalmente, antes de dormir. Lembre-se de usar o creme dental adequado para a idade do seu bebê.

Creme dental com ou sem flúor?

Esse produto deve conter flúor. Para crianças pequenas, que ainda não sabem cuspir, de cerca de 2 a 3 anos, recomenda-se uma quantidade de creme dental correspondente ao tamanho de um grão de arroz cru. Para as que já sabem, a quantidade pode ser de um grão de ervilha. Nesses volumes, o creme dental com flúor previne a cárie sem causar nenhum mal à saúde ou aos dentes que estão se formando. Entretanto, para ser eficaz na prevenção da cárie, o creme dental deve conter no mínimo 1000 ppm de flúor – informação que consta no rótulo do produto. Caso o pequeno não saiba cuspir e engula muita pasta sempre, há risco de desenvolver fluorose, que são manchas brancas nos dentes permanentes. Fique atento! Outro cuidado importante é usar fio dental a partir do momento em que houver o contato entre dois dentes, ao menos um vez por dia. Os enxaguantes bucais não são recomendados para uso diário, salvo recomendação do odontopediatra, que pode indicar o produto em casos específicos, e por um tempo determinado.

Existe uma data-limite para o início do nascimento dos dentes? E para que os de leite comecem a cair?

Geralmente, eles começam a nascer aos 6 meses. No entanto, em algumas crianças, podem surgir um pouco antes ou um pouco depois dessa idade. Se passar de 1 ano e a criança ainda não tiver nenhum dente, é importante procurar um odontopediatra para uma avaliação. Em relação à fase de troca dos dentes de leite pelos permanentes, ela geralmente tem início por volta de 5 ou 6 anos, mas isso também pode variar. Vale ressaltar que o primeiro dente permanente a nascer, em geral, é o primeiro molar, que irrompe atrás de todos os dentes de leite – ou seja, não cai nenhum de leite para ele se desenvolver.

Quais são os principais problemas bucais em crianças?

A cárie – deterioração do dente causada pela presença de bactérias na boca, associadas a uma alimentação inadequada (rica em açúcar) e à higiene bucal deficiente – é, com certeza, o problema mais comum. Mas há outras questões, como traumatismos dentários e os problemas de oclusão (alteração na posição dos dentes). A presença de gengivite, em geral provocada por má escovação e cuidados bucais inadequados, também é uma alteração comum em crianças, e, na maioria dos casos, pode ser controlada com uma boa higiene bucal. A periodontite, perda do osso que suporta os dentes [*causada por um agravamento da gengivite não tratada*], não é tão comum em crianças mais novas, mas tem um aumento da prevalência em adolescentes e ainda maior nos adultos.

Qual deslize é mais comum nos cuidados com a dentição dos pequenos?

Delegar para crianças de 2 ou 3 anos a função de escovar os dentes sozinhas. Existe um consenso entre os especialistas de que, até os 7 anos, os pais devem supervisionar (e orientar) a higiene bucal dos filhos para que a escovação seja bem-feita.

Meu filho caiu e bateu o dente. Como proceder?

Procure um odontopediatra o quanto antes, independentemente de ser um dente de leite ou permanente. Ele dirá se é necessária uma intervenção imediata ou se basta observar. Se houver fratura ou perda total do dente, os pais devem procurar o pedaço/dente, colocá-lo em um recipiente com leite (que conserva por mais tempo para que possa ser reimplantado) e levá-lo ao dentista: pode ser possível aproveitar o dente na reabilitação. Mesmo que aparentemente ele não tenha quebrado nem se deslocado, é importante fazer um acompanhamento, pois é comum que sequelas do traumatismo, como necrose da polpa do dente, apareçam meses ou anos após o acidente.

O dente ficou preto, e agora?

Calma. Alguns dentes escurecem após o traumatismo e não precisam de tratamento – é como se fosse um hematoma que, com o tempo, desaparece. Foi assim com o filho da estudante de psicopedagogia Aline Costa Vasconcelos Martinez, 30. Julio, hoje com 3 anos, caiu e bateu o dente quando tinha 2. "Na hora, o lábio sangrou um pouco e, durante o dia, o dente começou a ficar preto", lembra Aline. O menino passou por uma avaliação com a odontopediatra e não foi preciso intervir. O dente clareou e continuou saudável, exercendo sua função. Em outros casos, no entanto, pode ser necessário o tratamento de canal, quando se retira a polpa (tecido interno) do dente e se preenche com material sintético para vedá-lo, tanto no caso de dentes de leite quanto permamentes. Em situações mais graves, a saída pode ser a extração. Por isso, antes de se desesperar, procure um especialista para que ele avalie a situação e tome as medidas necessárias.

É realmente necessário escovar os dentes após todas as refeições?

Isso, muitas vezes, não é realista. O mais importante é que sejam feitas, ao menos, duas escovações ao dia, com creme dental contendo flúor. Vale lembrar que a escovação noturna é imprescindível, pois, durante a noite, o fluxo salivar diminui, o que aumenta o risco da formação da cárie.

ILUSTRAÇÕES: GETTY IMAGES

O aleitamento materno é importante para a saúde bucal?

Além de todos os benefícios para a saúde geral da criança, a amamentação impacta positivamente no desenvolvimento harmônico da arcada dentária e da face, e está diretamente relacionada com a prevenção de problemas de oclusão (mau posicionamento). E mais: há evidências científicas que demonstram que o aleitamento materno protege contra a cárie se comparado ao uso de mamadeiras, uma vez que, ao mamar no seio, o leite vai direto para a parte de trás do céu da boca, enquanto que a mamadeira espalha o líquido por toda a boca.

E se a criança mama, pega no sono, e acaba dormindo sem escovar os dentes?

O ideal é que a criança não mame após a escovação noturna, mas, se houver a ingestão de leite durante a noite, após essa última higienização, é fundamental que, no caso da mamadeira, não se adicione nada ao leite, como achocolatado, açúcar ou qualquer outro produto.

Mau hálito tem relação com a saúde da boca?

Sim. Na maior parte dos casos, ele se origina na cavidade bucal, e tem como principais causas a má higienização da língua, a inflamação da gengiva e lesões cariosas mais profundas. A diminuição da saliva (normal durante o sono ou em tratamentos, como quimioterapia) também pode levar ao problema, porque ela ajuda na remoção de resíduos da região.

O uso de bicos é prejudicial?

Além do risco de prejudicar a amamentação – porque a criança tende a rejeitar o peito –, o uso de bicos (chupetas e mamadeiras) pode levar a problemas na arcada dentária, na posição dos dentes, no crescimento dos ossos da face, além de alterações respiratórias e na fala. A psicóloga clínica Aline Rissato Correa Tozi, 35, passou por isso. Aos quase 3 anos, a arcada dentária de seu filho, Fernando, hoje com 6, começou a ficar torta e a fala estava atrasada. “Ele dizia pouquíssimas palavras e as poucas que falava, pronunciava errado”, lembra Aline. “Foi parar de chupar chupeta, aos 4 anos, que a fala melhorou consideravelmente e a arcada dentária voltou ao normal”, conta a mãe. Por isso, caso a criança use bicos, o ideal é não passar dos 2 anos, quando o prejuízo é menor.

Dentista não é bicho-papão

TRÊS ATITUDES PARA QUE AS CRIANÇAS NÃO TENHAM MEDO DESSE PROFISSIONAL

Fazer a primeira visita ao odontopediatra ainda quando bebê, para que a criança construa experiências positivas e vínculo com esse profissional

Procurar o odontopediatra para tratamentos preventivos e não só quando tem cárie e dor de dente. Se a criança vincula o dentista à dor, isso favorece o medo

Evitar compartilhar com as crianças os seus próprios medos de dentista ou experiências negativas, para que ela não crie uma expectativa ruim em relação à consulta odontológica

Há outros hábitos que prejudicam a boca?

Sim. Roer as unhas faz com que a criança projete a mandíbula de maneira incorreta para trás e para frente, exercendo uma pressão exacerbada nos dentes, o que provoca desgaste no esmalte, favorecendo o aparecimento de cáries. Essa pressão também pode fazer com que os dentes não se encaixem perfeitamente, sendo necessário o uso de aparelho ortodôntico. O costume traz, ainda, risco de problemas nas mandíbulas, como estalos e dor para mastigar. Morder os lábios também é prejudicial, já que causa desgastes nos dentes e nas articulações, pelos mesmos motivos de roer as unhas. O movimento de mordida é bem parecido, inclusive. Por fim, ranger os dentes provoca desgastes nos dentes superiores e inferiores, além de dores musculares e na articulação.

A saúde bucal pode indicar problemas emocionais, como no caso de crianças que rangem os dentes?

Somos seres integrados, ou seja, se algo não vai bem, a criança pode somatizar. O bruxismo, movimento de apertar ou morder os dentes, pode anunciar, de maneira inconsciente, que há algum incômodo. O tratamento deve ser multiprofissional, com dentista e psicólogo, e, se for necessário, com um psiquiatra.

A auxiliar de contabilidade Nayara Emile Caetano, 32, percebeu o bruxismo de sua filha Laura, 6 anos, quando a menina tinha 3. "Além do fator hereditário, já que eu também tenho, percebemos uma piora quando ela está tensa ou incomodada com algo. Ou ainda quando tem um dia muito agitado", conta. "Com o avanço da pandemia, a força da mordida noturna foi aumentando. Nos últimos meses, até acordo com o barulho dela mordendo/travando o maxilar. Vou massageando as bochechas levemente até ela soltar", diz a mãe.

Além do bruxismo, outros problemas bucais podem ter um fundo emocional, como aftas recorrentes, gengivites, ou até mesmo diminuição de saliva, que propicia outras doenças bucais, como cáries.

Caso os permanentes nasçam sem que os de leite tenham caído, é preciso arrancá-los?

Esta avaliação deve ser realizada por um odontopediatra. Nos casos em que a raiz do dente de leite ainda está grande, e quando ele não apresenta mobilidade para cair sozinho, pode ser necessário extraí-lo.

Se o dente do meu filho amolece, posso arrancar ou o ideal é deixar cair sozinho?

Quando o dente estiver bem mole, e se a família tiver tranquilidade para removê-lo, isso pode ser feito. Mas sempre explicando ao pequeno o que será realizado. Também é importante tirar o dente com delicadeza e cuidado: o ideal é segurá-lo entre os dedos e puxá-lo devagar. Isso já será suficiente, se estiver na hora de cair.

Antibióticos estragam os dentes?

Os antibióticos modernos não atuam nos dentes, mas o açúcar presente nas formulações da maioria dos xaropes ou soluções usadas por crianças, sim. O consumo de medicamentos açucarados, com alta frequência e à noite, pode ser um fator de risco para cárie. Se forem necessários, é preciso escovar os dentes depois.

É verdade que, quanto mais tarde nascem os dentes, mais fortes eles são?

Isso é uma lenda. Não há relação entre a idade em que os dentes nascem e sua resistência à cárie ou a qualquer outra condição bucal.

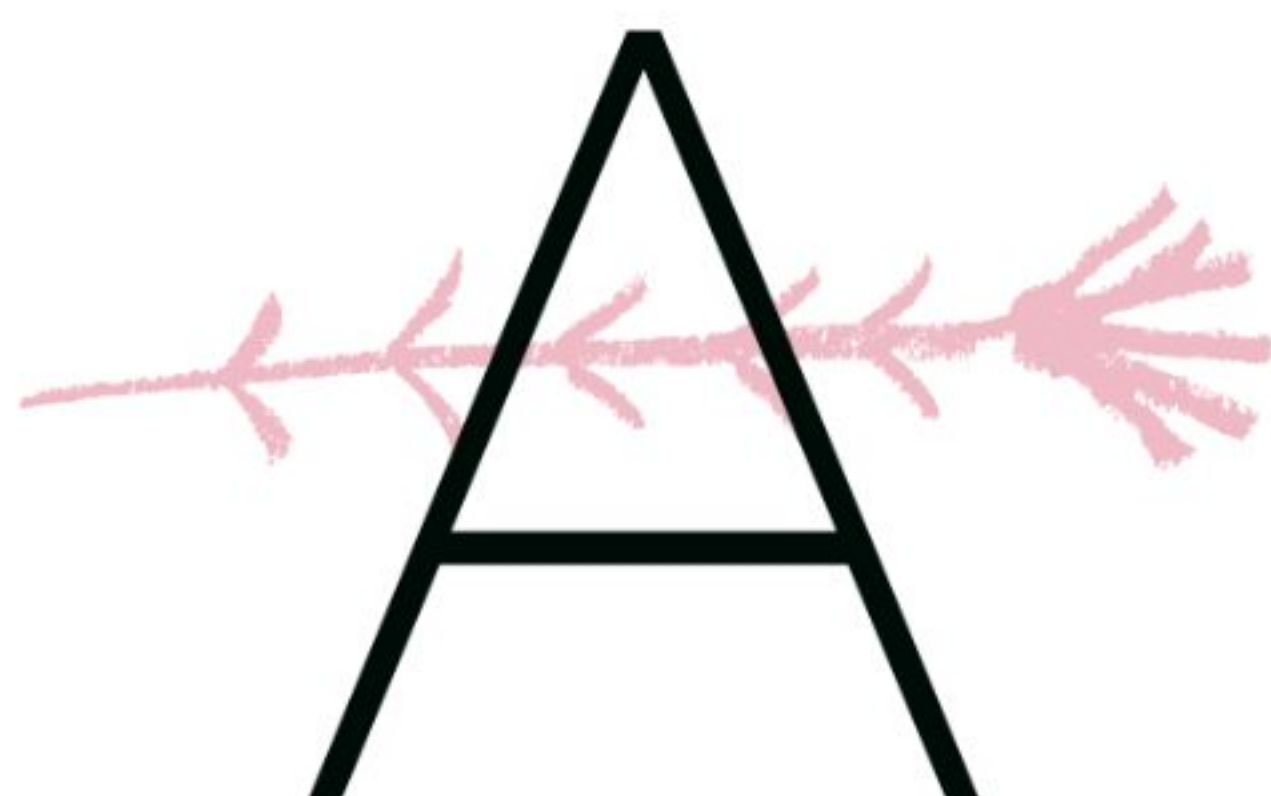
FONTES: CRISTIANE BACCIN BENDO NEVES, ODONTOPEDIATRA, PROFESSORA ADJUNTA DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE BUCAL DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS; TADEU FERNANDO FERNANDES, PRESIDENTE DO DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE PEDIATRIA AMBULATORIAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP); MARCELO BONECKER, PROFESSOR TITULAR DA DISCIPLINA DE ODONTOPEDIATRIA DA USP E PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE ODONTOPEDIATRIA (IAPD); TAIS ZIOLI, PSICÓLOGA CLÍNICA E HOSPITALAR, ESPECIALISTA EM PSICOSSOMÁTICA (SP), E GUIA DE SAÚDE ORAL MATERNO INFANTIL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA

ILUSTRAÇÕES: GETTY IMAGES

Alfabetização na pandemia

TEXTO *Juliana Malacarne*

COLABORAÇÃO *Fernanda Montano*

Seu filho está em processo de letramento e, por causa das aulas online de 2020, o ritmo de aprendizado não aconteceu como esperado? Conheça os impactos do ensino virtual nesse caso, saiba como estimular o pequeno em casa — mesmo que as aulas presenciais tenham voltado — e entenda por que não há motivo para se desesperar

A primeira vez que seu filho lê o título de um livro sozinho ou escreve com mãos pequeninas o próprio nome é um marco inesquecível. Então, é natural que os pais se sintam ansiosos por presenciar esses momentos. Para muitas famílias que sonhavam em viver essas conquistas em 2020, a pandemia de covid-19, com consequente esquema de aulas online e distanciamento social, foram obstáculos nesse processo. No entanto, ainda que o ano passado não tenha ocorrido da forma esperada e existam incertezas em relação a este ano, é possível e necessário estimular seu filho para seguir em frente nessa trajetória.

É fato que a ausência do contato presencial com professores e colegas impactou – e muito – as crianças no aprendizado. É o caso de Arthur, 7, filho da servidora municipal Mery Takushi, 38, de Amparo (SP), que, mesmo com a dedicação dos educadores para se adaptar a uma nova realidade, teve dificuldades ao acompanhar as atividades online. “Em 2019, ele estava começando a ler e escrever com letra cursiva, e no ano passado não avançou nada nesse aspecto”, afirma Mery. “O Arthur tem perda de

1. Converse bastante com ele. Pergunte como foi o dia na escola (se tiver tido aula presencial, claro), as aulas virtuais (se foi o caso), o sonho que teve durante a noite, do que brincou. E compartilhe fatos da sua rotina também.

2. Cante músicas dos mais variados gêneros, não somente aquelas voltadas às crianças. Composições mais complexas são ótimas para enriquecer o vocabulário.

3. Leia histórias com ele e para ele (o que deve acontecer desde a barriga!). E não subestime a capacidade de interpretação do pequeno, oferecendo somente livros considerados adequados para a idade dele. Leia bons textos literários, de diferentes gêneros e extensões, que mobilizem a fantasia e seduzam para a leitura prazerosa.

4. Escreva em letra bastão o nome dele na mochila, lancheira e material escolar, e mostre o que está escrito.

5. Façam juntos a lista de supermercado ou do que precisam para organizar a comemoração do aniversário dele, por exemplo.

6. Leia com ele rótulos de produtos, receitas culinárias e os cardápios de restaurantes.

7. Mantenha os livros e as revistas que tem em casa em uma altura que a criança possa facilmente acessar e folhear quando quiser.

8. Escreva cartas e bilhetes para ele e incentive-o a fazer o mesmo para amigos e familiares.

9. No trânsito, brinque de achar partes do nome dele nas placas de rua.

10. Leia livros mostrando o texto (não só as imagens) e peça que ele conte a história (do jeito dele) para você também. Faça o mesmo com livros digitais.

11. Compre uma lousa com giz e brinquem juntos de desenhar e escrever.

FONTES: LOURIVAL JOSÉ MARTINS FILHO, PROFESSOR DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA E PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALFABETIZAÇÃO

FOTO: GETTY IMAGES

O que esperar em cada fase?

Até os 3 anos

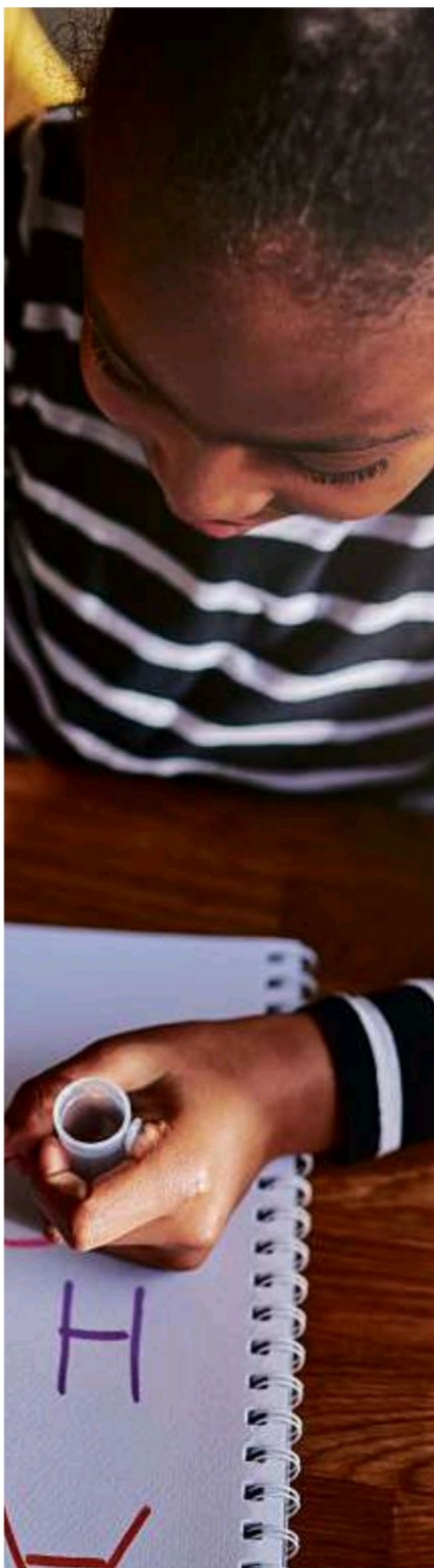
- Sentir curiosidade por ouvir histórias e recontar as que mais gosta.
- Solicitar que releiam suas narrativas favoritas (o famoso "lê de novo").
- Completar frases de seu livro preferido durante a leitura dos pais.
- Demonstrar interesse pela escrita de seu nome e de familiares.
- Imitar a escrita dos adultos em seus desenhos.
- Compreender que escrever é diferente de desenhar.

Entre 4 e 5 anos

- Escrever seu nome cada vez mais próximo do convencional e reconhecer que seu nome escrito o identifica.
- Estar disposto a ouvir histórias mais longas e reconhecer palavras que rimam.
- Gostar de recontar histórias que conhece de memória.
- Compreender que a leitura na página é feita da esquerda para a direita e de cima para baixo.
- Ter um repertório de travalínguas, poesias, rimas, parlendas e outros pequenos textos de memória.

Entre 6 e 8 anos

- Ter um controle da escrita progressivo e intencional, que caminha para a convencionalidade, mesmo com erros ortográficos.
- Ler palavras isoladas ou frases e se autocorrigir ao cometer erros de leitura.

FONTE: FERNANDA FLORES, DIRETORA PEDAGÓGICA DA ESCOLA DA VILA, E PAULA GIROTTO, NEUROPEDIATRA DO SABARÁ HOSPITAL INFANTIL (SP)

processamento auditivo, que é quando o cérebro não consegue interpretar de maneira adequada informações transmitidas por meio do som, então ele aprende muito mais vendo do que escutando. Sem a presença física da professora e dos amigos, houve dias em que era muito difícil motivá-lo a acompanhar a aula. Mexeu com o emocional dele e com o nosso também, porque ocorreram situações em que eu queria ficar em casa, ajudando com as tarefas da escola, mas precisava trabalhar. Ainda bem que tive minha rede de apoio para acompanhá-lo nesse período."

Os efeitos negativos que a ausência de convívio com crianças da mesma idade traz para o desenvolvimento neurológico e emocional dos pequenos já são bem conhecidos pela ciência. De acordo com o neuropediatra Lívio Chaves, do Departamento de Desenvolvimento e Comportamento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), uma das principais formas que a criança aprende é por meio da atenção compartilhada com os colegas. "Antes de saber ler e escrever é preciso ser capaz de se concentrar e manter o foco, habilidades que os pequenos exercitam muito uns com os outros, esperando a hora de brincar, exercendo o autocontrole, a tolerância e lidando com a frustação. Além disso, os impactos emocionais da falta de convívio com os amigos afetam o comportamento, podendo levar a quadros de ansiedade e depressão, o que, obviamente, prejudica qualquer aprendizado. Portanto, nesse contexto de pandemia, é esperado e natural que muitas crianças não tenham tido o desempenho acadêmico esperado", explica o neuropediatra.

RESPEITO À INDIVIDUALIDADE

Mas calma! Um ritmo mais lento de aprendizado não significa, porém, que a criança está "ficando para trás", a não ser que exista uma série de sinais (*ver quadro na pág. 62*) que apontem a necessidade de consultar um profissional. A ideia de que a criança precisa obrigatoriamente estar lendo até o primeiro ano do ensino fundamental é um dos principais mitos que preocupam as famílias. Foi o que aconteceu com a psicóloga Regina Martins, 42, de Diadema (SP), que precisou lidar com a própria ansiedade para estimular de forma saudável a filha Lorena, 6, que ainda está adquirindo proficiência na leitura e escrita. "Ao conversar com os coordenadores pedagógicos, me acalmei e vi que o desenvolvimento da minha filha era normal. Abandonei o peso e a pressão de alfabetizá-la até um limite estabelecido artificialmente, e as coisas vêm fluindo melhor e mais naturalmente. Em casa, brincamos de rima, forca, escrevemos cartinhas para familiares e vamos incentivando no dia a dia o processo, sem forçar nada", afirma Regina.

De acordo com Chaves, é aceitável que o processo de alfabetização seja concluído até os 9 anos, pois é uma fase que deve acompanhar o desenvolvimento cognitivo e linguístico da criança. "Para aprender a ler e a escrever a criança precisa antes ter um domínio consolidado da linguagem oral, evidenciado por meio de habilidades como expressar preferências verbalmente e criar narrativas em brincadeiras de faz de conta, além de ter coordenação motora suficiente para conseguir fazer traços iniciais. Cada criança se desenvolve em uma velocidade única, e apressar essa fase pode fazer com que ela perca o interesse e fique desestimulada, pois vai lidar com tarefas para as quais ainda não está neurologicamente preparada", explica o neuropediatra.

Outra armadilha em que os pais podem cair durante a alfabetização é a comparação do desenvolvimento entre crianças da mesma idade. Na família da redatora Alessandra Mi-

FOTO: GETTY IMAGES

abc

Quando algo está errado

No contexto de pandemia, de acordo com o neuropediatra Lívio Chaves, da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), antes de supor que a criança apresenta algum transtorno de aprendizado, é preciso avaliar o nível de estimulação que ela teve ao longo de 2020 e o impacto da quarentena para sua saúde mental. "A criança anda muito ansiosa, estressada ou triste? Está se recusando a participar das aulas online? Será que a ausência da figura presencial do professor não está impactando negativamente a motivação? Será que a atenção está adequada ou pode ter sido prejudicada pelo uso excessivo de telas? Tudo isso são dificuldades que podem explicar por que uma criança acima de 7 anos ainda não lê nem escreve nada. Para os mais novos do que isso, pode ser que cognitivamente ainda não estejam preparados para essa tarefa e seja preciso esperar", explica.

Se o pequeno tem mais de 7 anos e todas as questões acima foram tratadas de forma adequada, é preciso observar que tipo de dificuldade ele apresenta. "Se a criança não consegue identificar rima, se recusa a tentar ler e escrever, não consegue identificar letras, não compreende histórias, troca a grafia de fonemas de forma muito intensa ou espelha as letras é preciso consultar um profissional", explica Chaves.

Antes de procurar um médico, porém, o primeiro passo é conversar com a equipe pedagógica da escola, que deve ter especialistas qualificados para identificar as dificuldades além do comum, e, assim, sugerir um direcionamento.

zrahi, de São Paulo (SP), mãe de Beni, 8, Tomy e Johny, 6, e Nina, 4, as diferenças são nítidas. Enquanto Johny já lê, escreve e faz contas de adição e subtração com facilidade, o irmão gêmeo, Tomy, que estuda na mesma escola, comete muitos erros de escrita e leitura. "O Johny tem esses interesses acadêmicos, já o Tomy ama pintar, conhece todas as músicas do Gilberto Gil e cuida da nossa cachorra como ninguém. Procuro sempre valorizar o que eles têm de diferente, pois acredito que a escola só contempla algumas habilidades humanas. Durante a pandemia, perdemos um tio, muito próximo, por causa da covid-19, o que foi uma lição sobre como lidar com o luto, ter resiliência e se adaptar. Quem disse que pressioná-los a ler e a escrever será mais útil para a vida deles do que todos esses ensinamentos que tiveram?"

MAIS LIVROS, MENOS TELAS

Por causa da rotina conturbada, muitas famílias acabaram recorrendo de forma ainda mais frequente às telas, o que pode prejudicar o desenvolvimento infantil quando o uso é excessivo. Em um estudo realizado em dezembro de 2020, pesquisadores do Hospital da Criança de Cincinnati, Estados Unidos, analisaram 47 ressonâncias magnéticas de crianças entre 3 e 5 anos e concluíram que as que passavam mais tempo lendo com um cuidador do que usando telas tinham mais matéria branca cerebral, determinante fundamental na facilidade de aprendizagem. Isso não quer dizer, no entanto, que você tenha de eliminar os *gadgets* de vez na sua casa, e sim encontrar equilíbrio.

Para a professora emérita Magda Soares, da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais, banir completamente as telas da rotina das crianças não é viável nem desejável, mas seu uso precisa ser conciliado ao dos materiais impressos. "As telas já estão incorporadas à cultura contemporânea, e faz parte da educação da criança inserir-se no contexto cultural onde nasceu e vive. O importante é o controle e a orientação do uso desses dispositivos para que não afastem os pequenos de livros e gibis, que são bem mais estimulantes para o desenvolvimento da capacidade de concentração profunda", afirma a educadora Magda.

Em um ano em que a tecnologia permitiu que a escola entrasse dentro de casa, a parceria entre os pais e educadores se intensificou, e esse talvez seja um dos principais legados positivos das mudanças impostas pela pandemia, segundo a professora Soraya Pacífico, da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. "O papel das famílias na alfabetização, estimulando as crianças no dia a dia, sempre foi essencial. Só se aprende a ler e a escrever nas práticas sociais, e isso ficou ainda mais evidente com as aulas online", diz a educadora.

Então, respire aliviado. Com o incentivo adequado em casa e o apoio especializado de professores, sempre atentos a dificuldades excepcionais, seu filho terá as ferramentas de que precisa para aprender a ler e a escrever no tempo dele, seja no ensino presencial, seja no remoto. Logo vocês estarão comemorando juntos essas tão esperadas conquistas, acredite! C

Leia *Especial Volta às Aulas 2021* em **crescer.com.br**

FOTO: GETTY IMAGES

TEXTO *Nathalia Ziemkiewicz*

Doulas de adoção

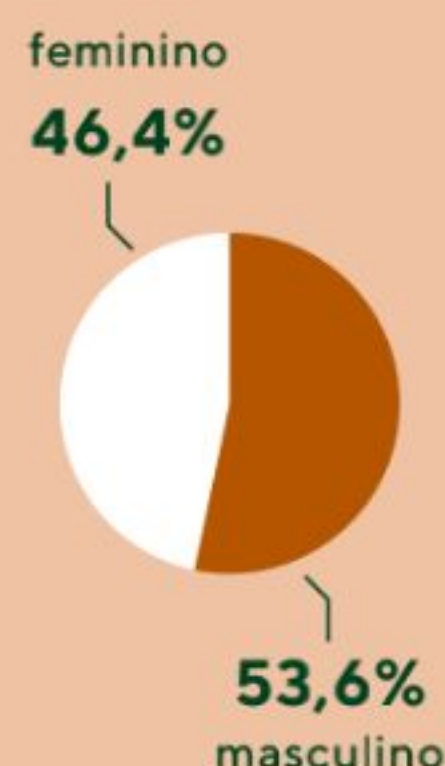
Elas são profissionais que dão suporte especializado à espera e ao nascimento de famílias formadas via judiciário. Entenda como sua atuação pode tornar o processo bem-sucedido e reduzir a “devolução” de crianças aos abrigos

No começo de junho passado, em plena pandemia de covid-19, a administradora de empresas Maria Aparecida Garcia, 45 anos, recebeu a ligação pela qual esperou por quatro anos ao lado do marido, o empresário Thiago Garcia, 34. Do outro lado da linha, uma assistente social da Vara da Infância e da Juventude avisava que duas irmãs, de 8 e 9 anos, estavam disponíveis para adoção na região metropolitana de Pernambuco. De acordo com a posição do casal na "fila" nacional de pretendentes e o perfil buscado, era a vez deles de manifestar interesse ou não em conhecer as crianças (primeiro, por uma videochamada). "Meu puerpério começou aí", diz Maria, após diversas tentativas frustradas para engravidar. "Fui tomada por várias emoções e só pensei em ligar para uma pessoa: minha doula."

Geralmente esse tipo de profissional oferece apoio emocional durante a gestação e acompanha o parto vaginal ou cesárea. Contratar uma doula para o nascimento de uma família via adoção é algo comum em países como os Estados Unidos, mas uma possibilidade recente no Brasil. "Precisamos de atenção e escuta nessa maternidade também. Ela vem de uma hora para outra, após um tempo de espera que pode ser bastante angustiante e solitário", diz a psicóloga Mayra Aiello, 36 anos, mãe de Maria, hoje com 3 anos, e que chegou aos nove meses. Durante a própria etapa de habilitação *(entenda o passo a passo da adoção nas páginas a seguir)*, Mayra percebeu que não havia no país um acolhimento especializado.

Em suas pesquisas na internet, descobriu uma brasileira que se formou – e atuou até 2016 – como doula de parto e adoção na Califórnia (EUA). Lá a legislação permite a chamada "adoção direta". Quando uma genitora manifestava interesse em entregar a criança, Marianna Muradas era acionada e auxiliava da gestação à transição do bebê para a família adotiva.

Mayra entrou em contato com Marianna e insistiu que ela adaptasse a profissão para o contexto do Brasil. Tempos depois, ambas compartilhavam o puerpério e idealizavam o curso "Doulas de Adoção", que capacitou quase 100 profissionais desde a primeira turma, em fevereiro de 2020.

PANORAMA DA ADOÇÃO

Entre os mais de **34.500 predententes** a adotar:

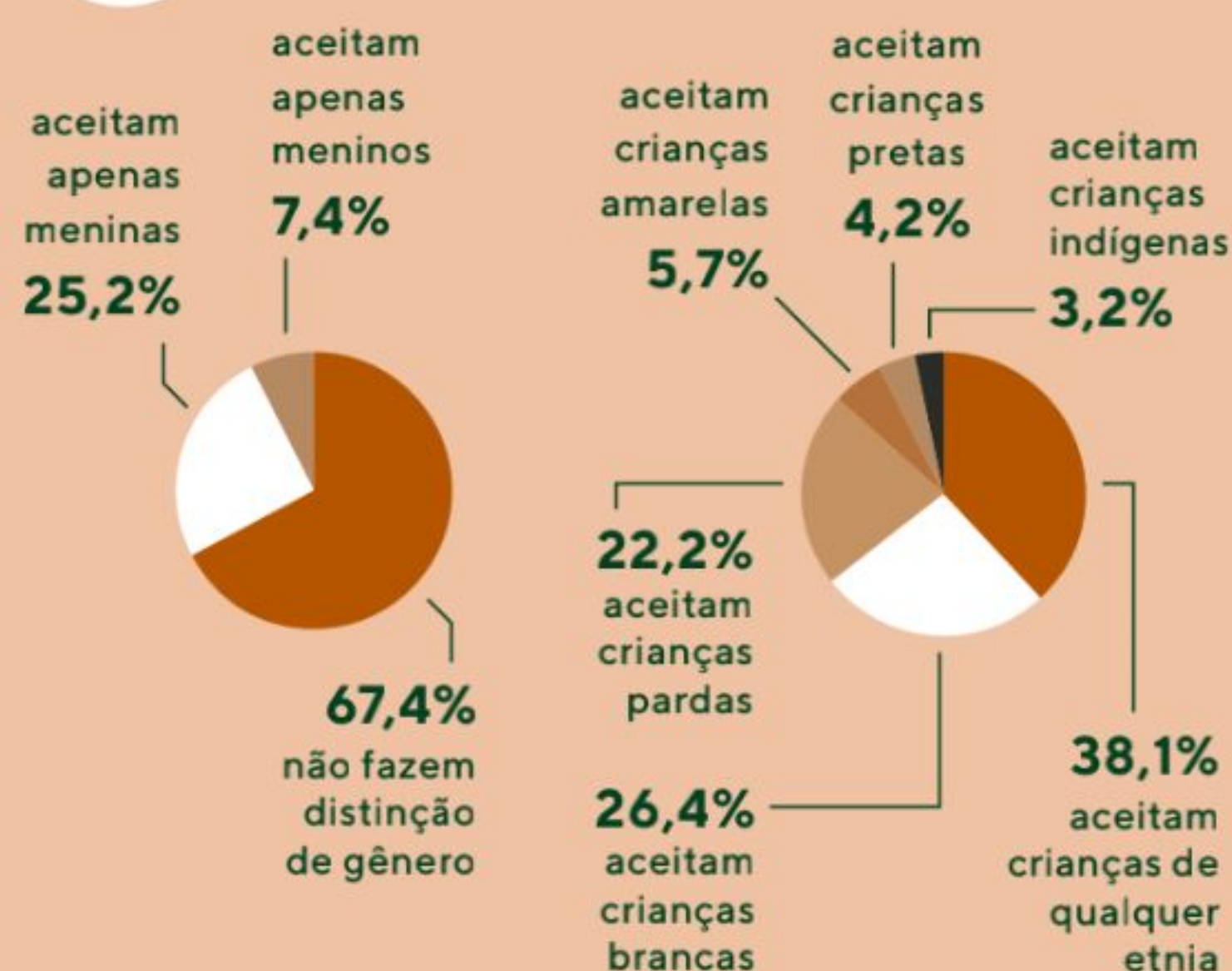
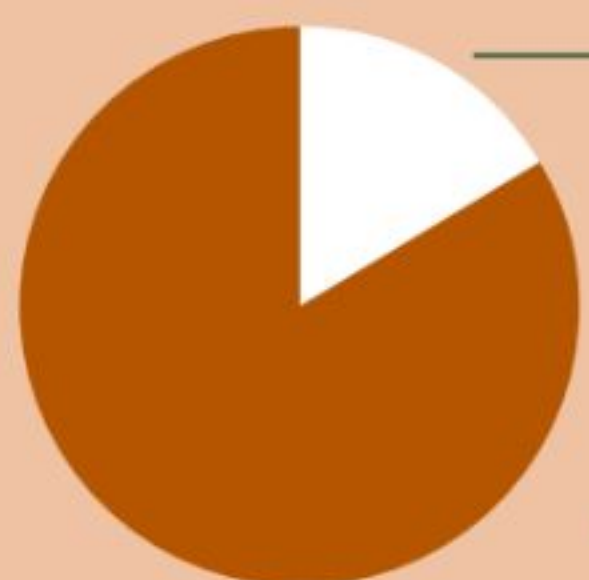
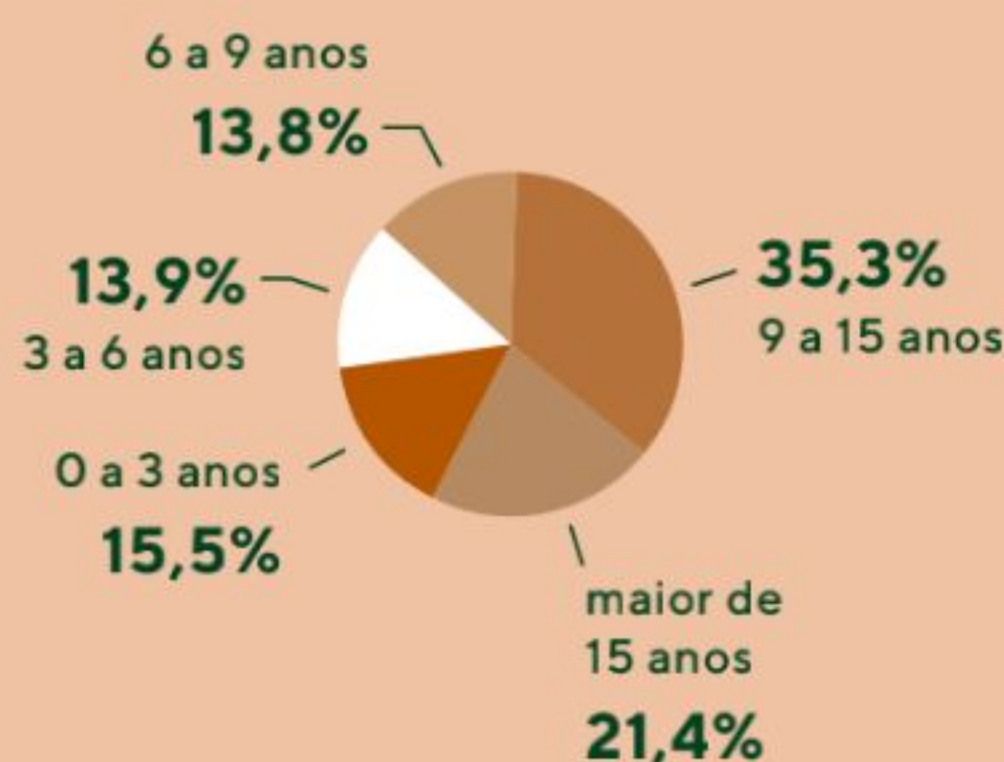



FOTO: GETTY IMAGES

por idade

43,8%
possuem 1
ou mais irmãos

O perfil médio disponível para adoção é **menino pardo** com

+ de 15 anos

e irmãos

10,8%
apresentam deficiência física e/ou intelectual

A **maioria** das crianças e adolescentes acolhida em instituições aguarda trâmites processuais para ser reintegrada à família biológica ou disponibilizada para adoção

33%
aceitam apenas crianças de **até 4 anos**

Há uma queda drástica de interesse conforme a idade avança — por exemplo, somente

1%

adotaria uma criança de **12 anos**.

60,7%
aceitam adotar apenas **uma criança**

37%
aceitam adotar **duas crianças**

2,3%
aceitam adotar **três crianças ou mais**

O perfil com mais chance de ser adotado é menina branca com

até 4 anos

e filha única

DADOS DO SISTEMA NACIONAL DE ADOÇÃO E ACOLHIMENTO (SNA), CONSULTADO EM 11/02/2021

UM PREPARO DIFERENTE

“Na maternidade biológica, a gente sabe que vai nascer um bebê e costuma ter um tempo para se preparar”, diz Marianna, mãe de Tom, 2 anos. “Na adoção, você só descobre quem é a criança quando o telefone toca. Cuidar de outro ser muda a rotina, gera privação de sono e até alterações hormonais. Quantas devoluções de crianças adotivas são consequência de pais que se sentiam solitários porque as pessoas ao redor não entendiam as especificidades da adoção?” Autora do livro infantil ***Filho é filho*** (Editora Matrescência), Marianna foi adotada aos cinco dias de vida e critica tanto o tabu quanto a romantização do assunto.

Persiste, por exemplo, a visão de que tal parentalidade é uma forma de ação social. De acordo com Mayra, a doula de adoção tem as ferramentas para provocar reflexões sobre motivações, transformando “olhares equivocados” em expectativas reais *(leia mais no quadro das páginas a seguir)*. A profissional pode ser contratada por ciclos, oferecendo um pacote de atendimentos para cada fase do processo de adoção. No início, costumam orientar nos trâmites processuais.

O casal Marieta Spada, cenógrafa, 37, e André Mizarela, profissional de marketing, 47, do Rio de Janeiro, deu entrada na papelada há um ano e contratou Mayra pouco depois. “Foi um alívio saber que eu poderia ter uma doula também e discutir tantas questões subjetivas”, diz Marieta. “Entre outras coisas, nos ajudou a chegar a um denominador comum no perfil”, diz

COMO CONSTITUIR UMA FAMÍLIA ADOTIVA

O PASSO A PASSO DA ADOÇÃO LEGAL NO BRASIL

Quem pode adotar?

Qualquer pessoa com mais de 18 anos, independentemente do estado civil ou da orientação sexual e afetiva, desde que respeitada a diferença de 16 anos entre quem deseja adotar e a criança a ser acolhida. O processo é gratuito.

1

É possível realizar um pré-cadastro no Sistema Nacional de Adoção e Acolhimento (SNA), no site do Conselho Nacional de Justiça, ou procurar o Fórum ou a Vara da Infância e da Juventude da sua cidade ou região levando documentos básicos, como identidade e comprovante de residência.

2

No processo para habilitação, é obrigatório participar de um programa de preparação para adoção – reuniões em que são abordadas questões jurídicas e psicossociais. O objetivo é fazer com que os pretendentes tomem decisões mais seguras (em relação ao perfil da criança buscada, por exemplo) e conheçam os possíveis desafios do início da convivência (como o luto da separação da família biológica).

3

Uma equipe técnica multidisciplinar, com psicólogos e assistentes sociais, visita e entrevista o(s) candidato(s) à adoção para avaliar, entre outras questões, as motivações e a realidade sociofamiliar. A partir dessa análise, da certificação no programa de preparação e do parecer do Ministério Público, o juiz habilita (ou não) a pessoa ou casal para adotar. No estado de São Paulo, essa etapa leva cerca de nove meses.

4

A habilitação garante, na prática, que a pessoa ou o casal entrou para a fila no SNA. A espera varia de acordo com o perfil buscado – idade, sexo, cor/raça, existência de irmãos e deficiências, físicas ou cognitivas. Quando a correspondência acontece, respeitando a ordem de classificação no cadastro, o Poder Judiciário entra em contato e passa as informações – como histórico de vida da criança/adolescente.

5

Caso haja interesse do(s) pretendente(s), começa a aproximação na instituição de acolhimento. As visitas são monitoradas para checar se existe afinidade e compatibilidade. Em seguida, breves passeios são autorizados. E, então, vem o período de convivência: a criança/adolescente passa a morar com a família, mas ainda há supervisão e orientação da equipe técnica.

6

Em tese, esse período dura entre três e seis meses. Quando termina, o(s) pretendente(s) pode propor a ação de adoção, que será julgada pelo juiz com base nos relatórios técnicos de acompanhamento. Se a sentença proferir a guarda definitiva, a criança/adolescente poderá ganhar o sobrenome da nova família e passará a ter todos os direitos de um filho.

FONTES: CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA (CNJ); IBERÊ DIAS, JUIZ DA VARA DA INFÂNCIA E JUVENTUDE (SP)

CIDA E THIAGO ESPERAM A GUARDA DEFINITIVA DAS FILHAS

O CASAL DÉBORA E LUIZ ESTÁ "HABILITADO" E AGUARDA A LIGAÇÃO PARA CONHECER O(A) FILHO(A)

André. Eles indicaram no cadastro que não há preferência por gênero ou raça e aceitam uma criança que tenha uma doença infectocontagiosa (como HIV), mas limitaram a idade até 5 anos.

ACOMPANHAMENTO MUITO SENSÍVEL

Quando sai a habilitação da pessoa ou do casal, boa parte do trabalho da doula é contornar a ansiedade até que o banco de dados do Sistema Nacional de Adoção e Acolhimento (SNA) alerte o "match". Atualmente, mais de 30 mil crianças e adolescentes estão em instituições no Brasil. Desse total, pouco mais de 5 mil estão aptas a serem adotadas. O juiz Iberê Dias, da Vara da Infância e da Juventude (SP), explica que a maioria fica abrigada temporariamente após a Justiça detectar uma situação de risco, como negligência, abandono e maus-tratos. A lei prioriza a reintegração com a família de origem. Quando não é possível, determina-se a destituição do poder familiar e ela vai para a adoção.

"A colocação da criança em nova família é uma responsabilidade enorme", afirma Iberê, justificando a "demora" no processo. "Deve acontecer com absoluta segurança e proteção, reduzindo ao máximo as chances de dar errado, gerando outra situação de risco ou abandono", diz. Segundo ele, no estado de São Paulo, uma pessoa leva cerca de nove meses entre a entrega dos documentos iniciais e o aval para efetivamente "entrar na fila".

A professora Débora Linhares, 37, e o marido, o contador Luiz Felipe Silveira, 37, moram no Rio de Janeiro e esperaram um ano e meio pela habilitação. Quando finalmente saiu, fizeram um ensaio fotográfico "estilo gestante" com plaquinhas bem-humoradas. "Foi um marco porque sabíamos que a nossa bolsa poderia estourar a qualquer momento", diz Débora, que tentou engravidar naturalmente por dois anos. Eles não quiseram investigar a fertilidade ou se submeter à reprodução assistida.

Agora, o casal aguarda para adotar duas crianças de até 4 anos – independentemente do gênero ou etnia delas. Nas sessões com a doula, recebem indicações de leituras e vídeos, além de tarefas como produzir o "livro da espera". "Ela ressignificou esse tempo para nós: não precisamos ficar numa posição passiva, podemos nos preparar e mostrar como eles foram extremamente desejados", diz Débora. É bom lembrar que as doulas atuam por ciclos, ou seja, podem entrar em cena também após a chegada da criança na família.

Embora existam 34 mil pretendentes habilitados no país, quase sete vezes o número de crianças disponíveis, algumas nunca são adotadas. Basta dizer que o perfil mais buscado equivale ao de uma menina branca, de até 4 anos e filha única; enquanto o perfil mais presente nos abrigos é de menino pardo, de até 15 anos e que tem pelo menos um irmão biológico *(confira mais estatísticas no quadro da página anterior)*.

BEM MAIS DO QUE "SÓ" AMOR

O casal do início desta reportagem, Maria Aparecida e Thiago, que moram no interior de São Paulo e estão com a guarda provisória das irmãs pernambucanas, inicialmente desejavam crianças de até 3 anos. Passaram um longo período sem qualquer retorno. Quando reconsideraram a

FOTOS: L LUCIE FOTOGRAFIA, GETTY IMAGES E ARQUIVO PESSOAL

idade com a doula e alteraram para até 10 anos, dois meses depois receberam a esperada ligação. Tiveram, então, a ajuda dela para preparar o lar e o enxoval, assim como o emocional. "A criança está envolta em perdas, provavelmente em luto com a separação da família biológica. É fundamental integrar a história de vida dela à nova família", afirma Mayra Aiello. Acolher traumas e relevar comparações entre as famílias adotiva e biológica, por exemplo.

A psicóloga Isabel Cristina Gomes, autora do livro ***Adoção: Pesquisa e Clínica*** (Editora Zagodoni), diz que muitos pretendentes acreditam que "basta o amor" para a adoção dar certo. "Eles precisam desconstruir idealizações e saber das dificuldades que vão enfrentar", afirma a professora do Departamento de Psicologia Clínica da USP. Ela aposta que, quanto mais preparação e acompanhamento emocional durante o estabelecimento da relação com a criança, menor a chance de ela ser devolvida a um abrigo. "A doula traz a curadoria de informações, a escuta ativa e a validação para que a pessoa tome decisões conscientes", diz Marianna Muradas.

A carga horária do "Doulas de Adoção", o curso de capacitação idealizado por Marianna e Mayra, em São Paulo, traz 50 horas de conteúdos, como o histórico da adoção no Brasil, legislação, aspectos psicossociais, famílias inter-raciais, parentalidade homotransafetiva... A certificação ainda depende de outras 20 horas de estágio supervisionado e um trabalho de conclusão. "É uma iniciativa inédita em um país que não dá conta de atender sozinho à enorme demanda", diz Marianna. Há oito meses, a dupla firmou uma parceria com a Vara do Fórum Central de São Paulo. "Queremos contribuir para que a adoção seja legal, segura e para sempre", conclui Marianna.

No fechamento desta reportagem, CRESCER entrou novamente em contato com Maria Aparecida. Meses atrás, ela encarava o desafio de adaptar as filhas à nova rotina, o que incluía acordar cedo e ter aulas online. "Agora elas estão alfabetizadas", responde a orgulhosa "mãe Cida", que envia a foto de uma lição de português concluída por uma das filhas. Na imagem, uma frase em caprichosa letra cursiva chama a atenção: "Eu não tenho medo". ©

5 REFLEXÕES ANTES DA BUSCA (OU DA CHEGADA) DA CRIANÇA

MARIANNA MURADAS E MAYRA AIELLO, DO DOULAS DE ADOÇÃO, AJUDAM A DERRUBAR MITOS SOBRE O PROCESSO

1. Adoção não é caridade, é via de parentalidade. A criança não pode chegar com obrigação de ser grata e benevolente o tempo todo. Como ação social, elas indicam o apadrinhamento afetivo ou apoio financeiro a uma instituição de acolhimento na área da infância e da juventude.

2. O processo é complexo e exigente – e não deveria ser diferente. O bem-estar dos pequenos está acima do interesse dos pretendentes. O objetivo não é garantir filhos para casais, mas, sim, famílias para as crianças e reduzir o risco de um novo abandono.

3. A espera não deve ser passiva, mas uma possibilidade para se preparar melhor – no sentido prático e emocional. O pretendente pode estudar mais sobre o assunto, participar de rodas de adoção, ouvir as experiências de famílias adotivas...

4. Fantasiar com o "filho perfeito" ou buscar um substituto para o "filho biológico que não pôde ter" não é justo. A criança deve ser acolhida em sua singularidade, sua história de vida e suas necessidades.

5. A criação do vínculo com a criança e o apego afetivo não são imediatos. No "puerpério adotivo", você provavelmente também terá momentos de frustração e de se perguntar 'O que eu fiz com a minha vida?'. Esse é o exercício da parentalidade.

MARIANNA E MAYRA, CRIADORAS DO CURSO QUE FORMA DOULAS DE ADOÇÃO

FOTOS: GETTY IMAGES E ARQUIVO PESSOAL

Ser pai de menina muda a vida

Quando um homem recebe a notícia de que terá uma filha, ganha uma oportunidade de ouro de ressignificar a própria existência

É comum que homens desejem ter filhos meninos, mas eles precisam mesmo é ter uma menina. Para perder o chão, reavaliar seus conceitos, ressignificar atitudes e crenças e, para quem pode, resgatar valores e lições recebidos de sua própria mãe. Para sentir o coração aflorar de uma forma nova! Sim, o homem tem uma chance única e direta para se olhar no espelho por meio dos olhos de uma menina e entrar em contato com seu lado feminino, que todos nós, homens, temos. Aceitar é libertador e traz o melhor do ser humano à tona. *(Se o seu companheiro for do tipo que se priva, reluta e não deixa que essa liberdade aconteça, entregue a ele esta coluna e recomende a leitura.)*

Amigo, você que está lendo agora: se ninguém te falou isso ainda, falo eu. Você tem um lado feminino. Aceite-o. Sua filha vai precisar que você o acesse para ser o exemplo enraizado na alma dela de como um homem tem de ser e de como um homem deve tratá-la. Com que tipo de masculinidade você quer que ela se identifique? Um homem que a respeite, entenda, trate bem, apoie, eleve seu potencial, elogie e chame a atenção com brandura e carinho ou um sujeito que sequer tenha a capacidade de aceitar sua feminilidade?

Você, pai, está imprimindo isso no HD dela desde o primeiro momento dessa relação. O pai é o primeiro amor de uma menina. E, apesar de isso mudar ao longo da vida, a primeira imagem e o primeiro impacto com o sexo oposto é que ficam impressos no cérebro. Se todo homem tivesse uma filha, a situação de desigualdade entre gêneros talvez não tivesse chegado onde chegou. Poderíamos ter mais respeito e menos divórcios. Afinal, o homem tem a possibilidade de reconfigurar todo seu conceito e visão sobre as mulheres quando tem uma filha. Quando eu olhei para minha filha, senti um amor incalculável e avassalador. Então, transferi esse amor para a minha mulher, ao analisar que ela também é filha e mãe. Muita coisa mudou. Uma filha é capaz de transformar o homem em camadas difíceis de explicar. Muda mesmo. É como se houvesse uma entrada direta ao seu coração. Mas isso só ocorre quando o pai se permite. E todo homem deve permitir se modificar.

A própria brincadeira de homem ser mais homem por gerar um menino é enraizada no machismo da mais baixa qualificação. E num momento de reavaliação geral, não adianta nos livrarmos da raiz do problema e

“O homem tem a possibilidade de reconfigurar todo seu conceito e visão sobre as mulheres quando tem uma filha”

deixarmos as consequências flutuando pelo nosso dia a dia. Bom vai ser quando as piadinhas idiotas acabarem e os pais não receberem mais nenhum tipo de “zoação” ao darem a notícia de que uma garota chegará à família.

Todo homem que já se permitiu ser, de verdade, pai de menina sabe o quanto isso incomoda. Pode parecer besteira perto de tanta coisa que precisa mudar no mundo, mas é representativo. Homens não podem mais ter vergonha ou falta de identificação ao saberem que vão se tornar pais de meninas; eles devem sentir orgulho, ter a sensação de terem ganhado na loteria! Toda menina merece um pai presente e todo pai precisa de uma filha.

MARCOS MION É APRESENTADOR DE TV, ATOR, FISICULTURISTA E EMPRESÁRIO, CASADO COM SUZANA GULLO E PAI DE ROMEO, 15 ANOS, DONINHA, 12, E TEFO, 10

FOTO: REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

Nossos filhos nos amam

Não importa o que você faça, seu filho te ama. Então, cuide desse presente que recebeu com tanta generosidade

Nossos filhos nos amam. Muito. Sempre.

Habitualmente, eles nos amam ao longo da vida inteira. Coisas muito sérias precisam acontecer para que alguém deixe de amar seus pais. Mas, pelo menos durante os dois primeiros anos de vida, o amor dos nossos filhos está praticamente garantido. É um amor sem interesses e incondicional. Simplesmente pelo fato de estarmos ali, nossos filhos vão nos amar. A eles, não importa nossa aparência, nossa idade, nosso dinheiro, nossa força física, nossa inteligência, nossas habilidades esportivas ou nosso papo interessante. Eles nos amam ainda que sejamos estúpidos, egoístas, violentos ou antipáticos. Nada os deixa mais felizes do que nos ver contentes e orgulhosos deles; nada os deixa mais assustados do que nos ver bravos ou decepcionados com eles. Eles vão chamar de "lar" o barraco mais humilde, porque ali é onde estão seus pais, e desejar por toda a vida o que comeram ali, ainda que seus pais cozinhem mal.

Eles vão nos amar mesmo se nós os ignorarmos ou os tratarmos mal. John Bowlby, o grande psiquiatra infantil, criador da teoria do apego, disse que as crianças maltratadas não devem ser separadas de seus pais, exceto em casos de violência extrema, porque até mesmo as crianças que sofrem maus-tratos amam seus pais e sofrem se forem separadas deles.

É claro que nossos filhos ficam felizes se os levamos ao parque, se contamos histórias ou se os presenteamos com brinquedos. Mas eles nos amam, ainda que não façamos nenhuma dessas coisas. Eles não nos amam porque os abraçamos ou lhes damos presentes, ao contrário: nos amam porque sim e, como qualquer apaixonado, querem passar mais tempo com a pessoa amada, fazer coisas juntos, escutar sua voz, abraçá-la.

Às vezes, quando uma criança quebra objetos, grita, chora, tem uma crise de birra ou "se comporta mal", algumas pessoas dizem que ela faz isso "só para chamar a atenção"; e dizem isso com certo desprezo, sem compreender o significado profundo dessas ações. Quanto nossos filhos têm de nos amar, quanto têm de valorizar nossa atenção, se estão dispostos a chegar a esses extremos para consegui-la.

Não precisamos ganhar o amor dos nossos filhos. Eles nos amam,

"Nada os deixa mais felizes do que nos ver contentes e orgulhosos deles; nada os deixa mais assustados do que nos ver bravos ou decepcionados com eles"

façamos o que fizermos. Você deixa a criança no berço ou sai do quarto e ela começa a chorar desesperada; você a pega no colo e diz algumas palavras, baixinho, e ela se acalma; se você diz qualquer besteira, seu rosto se ilumina. Quando entendi que meus filhos me amariam, ainda que eu não merecesse, me senti invadido de uma tremenda responsabilidade. Agora, eu deveria dedicar minha vida a tentar me tornar digno desse amor com que tão generosamente tinha sido presenteado.

CARLOS GONZÁLEZ TEM TRÊS FILHOS, É UM DOS PEDIATRAS MAIS FAMOSOS NA ESPANHA E AUTOR DE LIVROS COMO *BÉSAME MUCHO* E *MEU FILHO NÃO COME!*

FOTO: DIVULGAÇÃO

SOLUÇÕES

Aqui você encontra: dicas para cuidar do seu filho; respostas a dúvidas sobre gravidez, sexo e relacionamento; receita prática para fazer em casa; passo a passo de brinquedo com sucata e sugestões para simplificar seu dia a dia

FOTO: GETTY IMAGES

ESTA É A JÚLIA, QUE ANDA SE ACHANDO BEBEZINHA

Um passo atrás

"Minha filha tem 3 anos e, de uns tempos para cá, 'regrediu' muito. Agora só fala como bebê e está bem manhosa. Acredito que tenha a ver com o isolamento social. O que eu faço?"

ANA PAULA MACHATA, 41, MÃE DE JÚLIA, 3

TEXTO *Giovanna Forcioni*

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL/REPRODUÇÃO

Nova rotina

"Com meu caçula, a solução foi matriculá-lo na natação. Começamos a fazer aulas agendadas, em horários alternativos, com menos alunos. Ajudou demais, hoje ele parece outra criança."

ANNA GARRUBA, MÃE DE FERNANDO, 11, E VICTOR, 4

Outras distrações

"Em casa, o meu filho também está sofrendo com os efeitos do isolamento social. Desde então, o que tem funcionado para aliviar é passarmos mais tempo juntos: tento ao máximo acolher, levar para passear ao ar livre, brincar de pintura, de massinha..."

KALINE GONÇALVES, MÃE DE FELIPE, 3, E MARIANA, 1 ANO

Relaxando em 3, 2, 1...

"Aqui estamos vivendo algo parecido. Para a mais velha, que estava bem ansiosa e irritada, a meditação infantil ajudou muito."

LENINNE MELO, MÃE DE OLIVIA PIETTRA, 8, E SARA REBECCA, 7

Mais atenção

"Também percebi minha filha mais estressada e fazendo birra nos últimos tempos. Desde que eu comecei a dar total atenção para ela, a abraçá-la mais e ouvir o que ela tinha para me dizer, o comportamento melhorou bastante."

FERNANDA MARIANO, MÃE DE LUIZA, 3

PALAVRA DE ESPECIALISTA

Pequenos ajustes

Sem dúvida, o isolamento social impactou muito as crianças. Já existem vários estudos científicos mostrando que todo o estresse e a mudança de rotina que vivemos nos últimos tempos influenciaram o comportamento e o desenvolvimento infantil. A convivência com a família ficou mais intensa, enquanto muitos pais e mães tiveram de equilibrar os pratos e se dividir entre o home office e o cuidado com os filhos. Num contexto como esse, a atenção dada aos pequenos, muitas vezes, fica a desejar. É aí que as crianças usam a birra, a manha e o "jeito de bebê" para serem notadas e trazer os pais mais para perto.

No momento que estamos vivendo, essas mudanças de comportamento são esperadas e, em geral, não precisam ser motivo de grande preocupação. É importante acender o sinal de alerta se você notar que seu filho também "regrediu" em outros aspectos, perdendo habilidades motoras, por exemplo. Caso contrário, é tudo uma questão de repensar e adaptar a rotina da família. Diminuir o tempo em frente às telas, estimular brincadeiras, fazer pequenas pausas no dia de trabalho para ficar com as crianças e rever o esquema de sono já são um bom começo.

PAULO TELLES, PEDIATRA E NEONATOLOGISTA (SP)

PRÓXIMO MÊS

"Meu filho não se adaptou às aulas online, mas ainda não me sinto confortável em mandá-lo para as aulas presenciais. O que posso fazer para essa dinâmica funcionar melhor?"

NÁDIA DIANA SOUZA, 39, MÃE DE NATHAN, 6

DICA ESPERTA: PARA INCREMENTAR O BERÇO E PROTEGÊ-LO DE INSETOS, A TENDA FAZ AS VEZES DE UM MOSQUITEIRO E, POSTERIORMENTE, PODE SER MANTIDA PARA INCENTIVAR AS BRINCADEIRAS DO TIPO CABANA. AMBOS DA @COELHONALUA

Saiba mais sobre a mostra em **@casanatoca**

Enredo afetivo

Uma mostra de decoração 100% virtual, com inspiração em uma família real. Esse é o mote da 4ª edição da Casa na Toca. A exposição se baseia na história de mudança de vida da modelo Pati Beck e do fotógrafo Gustavo Zylbersztajn. O casal planeja construir um lar na Patagônia chilena, junto de seus filhos Ben, 3 anos, e Cora, recém-nascida, e a mostra traz 25 ambientes assinados por escritórios de arquitetura e design brasileiros, todos pensados para essa casa batizada de Mapu. Soluções para quartos e *homeschooling* estão na nossa seleção de boas ideias. Confira!

POR *Thaís Lauton**

*THAÍS LAUTON É JORNALISTA ESPECIALIZADA EM DECORAÇÃO, DESIGN E PAISAGISMO, DIRETORA EDITORIAL DE CASA E JARDIM E MÃE DOS GÊMEOS ISA E THEODORO, 8 ANOS

UNIVERSO LÚDICO

Cora ainda é uma bebê, mas já ganhou um quarto de 12 m² repleto de soluções práticas. O projeto, assinado em parceria pelas marcas Elefante Design e Uauá, usa cores e texturas em harmonia. A marcenaria com design leve, quase invisível, de autoria da arquiteta Tatiana Machado, da Elefante Design, privilegia os momentos de descanso, de leitura, de amamentação e até de contemplação da paisagem. O nicho que emoldura a janela abriga colchonetes sobrepostos, para espalhar no chão e transformar as brincadeiras. No futuro, a área poderá ser adaptada para virar a caminha de Cora. Por enquanto, o berço de ratã cumpre essa função, em companhia da tenda de linho. Inspirada pelo tema da mostra, Refúgios, a Uauá desenvolveu o papel de parede de mesmo nome, com ilustrações das pedras típicas da região. Também é do escritório a concepção dos tapetes de algodão e vinílico, das almofadas e do trocador. *@elefantedesign @uauababy*

EM PRIMEIRO PLANO, A ESTANTE COM FUNÇÃO DE DIVISÓRIA ACOMODA MATERIAIS DIDÁTICOS E BRINQUEDOS. AO FUNDO, UM PAINEL INTERATIVO OCUPA PARTE DA PAREDE, SEGUIDO POR UMA GRANDE LOUSA. NO ALTO, A REDE, DA @REDEHORIZONTAL, PERMITE O ACESSO E AS BRINCADEIRAS NO MEZANINO. CESTOS DE FIBRAS NATURAIS DA @FUSTTADESIGN

ESTUDO EM CASA

Nunca se falou tanto de *homeschooling* como em 2020. As diretrizes no ensino, pautadas pelo novo coronavírus, fizeram com que voltássemos nosso olhar para a área de estudo em casa. Certamente é uma mudança que deve seguir também por 2021. Pensando nisso, as arquitetas Carolina Vilarino e Simone Lescher Fagundes, do Studio Adoleta, desenvolveram um espaço de 27 m² que incentiva a autonomia de Ben e Cora, dentro da filosofia da educação Waldorf. Painéis interativos, lousa, instrumentos musicais, minicozinha, almofadões e cestos com brinquedos espalham-se pela área. Uma estante-divisória foi prevista para a organização dos materiais didáticos aos acessórios. O pé-direito alto e a vista para a paisagem local incentivaram a criação de uma rede no mezanino, na qual as crianças podem se jogar. *@studioadoleta*

FOTOS: DIVULGAÇÃO

HÓSPEDES BEM-VINDAS

As primas de Ben e Cora, de 5 e 7 anos, ganharam um quarto de 14 m², pensado para tornar sua estadia mais especial. Concebido pela arquiteta Iung Simis, do escritório Muito Mais Arquitetura, em parceria com as marcas Nina Moraes Design e Ateliê Baobá Pitucos, o ambiente traz um beliche quádruplo, solução de marcenaria inspirada nas *couchettes* (pequenas camas dos vagões de trem, em livre tradução do francês), que aproveita melhor o espaço disponível. Um papel de parede de folhagens e flores, desenvolvido pelo ateliê Nina Moraes, alegra a parede do beliche. Também inventado pelo ateliê, o mapa imantado reúne elementos interativos. Para equilibrar a explosão de cores nas paredes e no enxoval, a arquiteta fez uso de madeira natural no forro do teto, no piso e nos móveis soltos e acessórios da Baobá Pitucos, entre eles, a mesa e as cadeiras, a régua de crescimento e o cesto de brinquedos.
@muitomaisarquitetura
@ninamoraesdesign
@ateliebaoba.pitucos

O BELICHE, O PAINEL PEGBOARD, A PRATELEIRA E O BANCO QUE EMOLDURA A JANELA FORAM EXECUTADOS PELA @MARCENARIAKIDS. LUMINÁRIAS PENDENTES DE FIBRA NATURAL DA @MONICACOHENLUMINARIAS

NO QUARTO DE BEN, 3 ANOS, A ARQUITETA BIANCA ASSUF OPTOU POR REVESTIR AS PAREDES DE MADEIRA EM TOM NATURAL PARA FAZER REFERÊNCIA AO CLIMA RÚSTICO DA REGIÃO. JÁ O DESENHO LEVE DA CAMA, COM TRAMA AZUL NAS EXTREMIDADES, E DA MESA DE CABECEIRA EM TOM VERDE CLARO, AMBAS DA @TRIETE_ATELIEDEMOBILIARIO, EQUILIBRAM VISUALMENTE O PROJETO

LUGAR DE AVENTUREIRO

O quarto de Ben, 3 anos, reúne elementos para brincar, ler e dormir. Feito pela arquiteta Bianca Assuf, da Mandarine, o ambiente de 12 m² tem paredes revestidas de madeira rústica, em tom natural, superfície que traz rusticidade e reforça o clima de natureza da região. Em contrapartida, o mobiliário busca leveza a partir de uma paleta de tons suaves e materiais fluidos. É o caso da cama com trama azul na cabeceira e nos pés e da mesa de cabeceira verde. O enxoval e os pôsteres, concebidos pela Mandarine, trazem estampas geométricas especialmente criadas a partir do estilo viajante e aventureiro da família. Há imagens de animais da região, selos e mapas. *@mandarinedesign*

CONECTADO À NATUREZA

Além da casa principal, projetada para Pati Beck, Gustavo Zylbersztajn e os filhos Ben e Cora, a mostra Casa Na Toca apresenta lofts planejados para amigos da família. Um deles, de autoria da arquiteta Nina Zamith, do Estudio Klee, foi idealizado para um casal com bebê recém-nascido. A cabana de 45 m² ganhou tons neutros em cru, *off white* e areia e, no canto do bebê, surge um verde que faz referência à natureza do entorno. “Essa conexão é fundamental para Pati e Gustavo, que estimulam seus pequenos a estar sempre ao ar livre e explorar o mundo de forma consciente e sustentável. Daí surgiu a ideia do móbile e da representação da flora e da fauna de diversas maneiras”, diz Nina. Destaque para o moisés de junco e a cadeira de balanço, que faz as vezes de poltrona de amamentação. *@estudioklee*

O CANTO DEDICADO AO BEBÊ CONTÉM MÓVEIS SOLTOS, COMO O BALANÇO, QUE FUNCIONA COMO POLTRONA DE AMAMENTAÇÃO, E O MOISÉS DE JUNCO, DA @MUNDOBIOBR. PÔSTERES DA @_MAMALOVESYOU, TAPETE DA @ELESPARTANOBR E ROUPA DE CAMA DA @MIMUUTISSU

FOTOS: DIVULGAÇÃO

ANA MARIA ESCOBAR É PROFESSORA DE PEDIATRIA DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP E CONSULTORA DO PROGRAMA *BEM ESTAR*, DA TV GLOBO. MANDE SUA DÚVIDA PARA: CRESCER@EDGLOBO.COM.BR OU PELAS NOSSAS REDES SOCIAIS

Dra. Ana responde

DESFRALDE

"Minha filha completou 4 anos, e ainda usa fralda para fazer cocô. Ela dorme sem, e faz xixi no vaso. Mas, na hora do cocô, senta na privada e diz que não tem vontade. Põe a fralda e é instantâneo. É psicológico?"

MÁRCIA FERNANDES, VIA FACEBOOK

Fique tranquila: muitas crianças necessitam colocar a fralda para fazer cocô, justamente como a sua pequena. Controlam o xixi, mas ainda precisam para o cocô. Algumas até se escondem atrás da cortina ou do sofá, fazem o que precisam, e passam o resto do dia sem fralda. O controle da urina e das fezes é uma etapa muito delicada do desenvolvimento psicoemocional das crianças e, por isso, a grande dica é ter calma e paciência. Sem nenhuma pressão, de vez em quando sugira que ela faça cocô no vaso. Aos poucos, ela vai perdendo esse "medo" e deixará a fralda para se aliviar.

LACTOSE

"Quais são os primeiros sintomas de intolerância à lactose? Minha filha passou a vomitar após mamar (composto lácteo). Notei que ela também não toma mais até o final."

VIVIAN MACEDO, VIA FACEBOOK

A intolerância à lactose se caracteriza por um conjunto de sintomas e não apenas por poucos episódios de vômitos após as mamadas. Os intolerantes a essa substância têm baixa quantidade de lactase, que é a enzima que digere a lactose que, por sua vez, é o açúcar do leite. Como o açúcar não é digerido, quem se aproveita disso são as bactérias intestinais que o consomem. Resultado: ocorre muita produção de gases, a barriga fica estufada e as evacuações são "explosivas". Muitas crianças que usam fraldas ficam assadas. Esses são os principais sinais de que uma pessoa pode estar intolerante à lactose. Sugiro que converse com o pediatra para, talvez, ele indicar um outro leite.

MÁSCARA

"Meu filho de 6 anos não usa máscara de jeito nenhum. As aulas estão voltando e estou preocupada, porque pode ser um direcionamento da escola. O que posso fazer?"

BIA ANTERO, VIA FACEBOOK

Ser espelho é, como sempre, o melhor ensinamento. Deem esse exemplo em casa, usando a máscara quando for necessário e, principalmente, não reclamando desse acessório tão importante na frente das crianças. O exemplo correto é a melhor forma de convencer os pequenos, sem ter de usar nenhuma palavra. No entanto, há algumas crianças mais "rebeldes". A escola pode ajudar bastante nesse sentido, pois, no ambiente escolar, a dinâmica é diferente e todos estarão de máscara. Muito provavelmente seu filho aceitará vesti-la naquele local, assim como os colegas. Seja paciente.

FOTO: GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO

CAROLINA AMBROGINI É GINECOLOGISTA, SEXÓLOGA E MÃE DE MARINA, 12 ANOS, E VICTOR, 11. MANDE SUA DÚVIDA PARA: CRESCER@EDGLOBO.COM.BR OU PELAS NOSSAS REDES SOCIAIS

Em busca do prazer

"Tenho 23 anos e sou mãe-solo de um bebê de 7 meses. Nunca tive um orgasmo. Meu único parceiro sexual foi meu ex-namorado, pai da minha filha, e não me masturbo porque me sinto estranha. Fico triste com essa situação. Pode haver algo errado com meu corpo?"

ANÔNIMA*, POR E-MAIL

A anorgasmia é uma disfunção sexual caracterizada pela dificuldade em obter orgasmo em até 75% das tentativas, num período de pelo menos seis meses. Se os orgasmos perderam a intensidade ou se são muito difíceis de serem atingidos, e isso traz alguma forma de sofrimento, também é considerado uma disfunção. A anorgasmia é bem frequente entre as mulheres – segundo pesquisas, cerca de 50% delas referem dificuldades em chegar ao orgasmo.

A habilidade em atingir o clímax está profundamente relacionada ao autoconhecimento do corpo e das zonas erógenas, por isso, a masturbação é essencial para essa descoberta. No entanto, as mulheres ainda vivenciam tabus com relação a esse ato. Exemplo disso é você, uma mulher jovem, mas que ainda deve carregar o conceito de que se tocar é algo errado, daí a sensação de desconforto. A culpa não é sua, mas da educação que muitas de nós ainda recebemos e do preconceito da nossa sociedade, claramente machista.

O momento em que você está, solteira, é o ideal para se dedicar ao autoconhecimento. Não comece direto com o toque nos genitais. Primeiro, massageie seu corpo com um óleo de banho... sinta sua pele, as suas curvas. Ficar à vontade com o próprio toque é começar a ter intimidade consigo mesma. Depois, assista a uma série ou filme mais picante e observe as suas reações. Conseguiu se excitar? Quando a mulher se excita, a vagina fica úmida e pulsando. Aproveite para se tocar. O objetivo não é ter um orgasmo, por isso, deixe a sua mente vagar nas sensações gostosas que o seu corpo gera. O orgasmo virá, quando você se permitir perder o controle e deixar a energia fluir. Na hora do sexo, é importante sentir, e não pensar. Alguns pensamentos tiram o foco das sensações e nos levam para longe, para a culpa, a vergonha. O caminho para o prazer é o da liberdade.

*IDENTIDADE PRESERVADA A PEDIDO DA LEITORA

3 séries para estimular o desejo

THE AFFAIR
A história gira em torno de um caso extraconjugal para lá de excitante. Mas não é só sexo, todos os conflitos dos relacionamentos acabam aparecendo também.

BRIDGERTON
Altamente picante, mostra o jogo de sedução entre uma jovem à procura de um marido e seu suposto pretendente. Para assistir numa sentada e depois namorar muito.

OUTLANDER
Trata-se de uma viagem no tempo, onde os personagens se encontram em diferentes épocas. Recheada de cenas sensuais.

FOTO: GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO E DIVULGAÇÃO

GINECOLOGISTA, OBSTETRA E ESPECIALISTA EM SAÚDE SEXUAL, MÃE DE GIULIA, 6 ANOS, E ISABELLA, 3 ANOS. MANDE SUA PERGUNTA PARA: CRESCER@EDGLOBO.COM.BR OU PELAS NOSSAS REDES SOCIAIS

Dra. Érica Mantelli responde

TENTANTE

"Estou tentando engravidar, e fico ansiosa. Quanto tempo depois da relação sexual posso fazer o teste de gravidez? Qual é o melhor?"

DAYANE COSTA , VIA INSTAGRAM

O mais indicado é fazer o teste apenas depois do primeiro dia de atraso menstrual. Porém, os mais específicos, como os de sangue, podem identificar a gravidez a partir do décimo dia da fecundação. Exames de urina ou testes de farmácia não são tão precisos. O ideal é acompanhar seu ciclo e recorrer a eles só depois que houver atraso. Se fizer antes, a mulher pode estar grávida e o resultado vir negativo por não ter havido tempo para a produção suficiente de hormônio para ser identificado no teste. Além disso, é importante trabalhar o aspecto emocional, porque a ansiedade pode provocar a irregularidade do ciclo, levando ao atraso da menstruação e até atrapalhar a produção de hormônios.

SONO

"Gostaria de dicas para dormir melhor. Estou na 8ª semana de gestação e sinto que minha qualidade de sono caiu muito."

ELISANDRA VALERIO, VIA INSTAGRAM

A qualidade do sono pode sofrer alterações durante a gestação por diversos motivos. Pode ser pela ansiedade em função da nova situação, ou pela saúde do bebê, por alterações hormonais, ou pelo aumento da produção de urina, que faz com que muitas mulheres levantem na madrugada para ir ao banheiro. Importante comunicar ao médico o que está acontecendo para que ele possa analisar se existe alguma suplementação indicada para o seu caso. Além disso, estabeleça uma rotina: tente dormir mais cedo, desligue os eletrônicos uma hora antes de deitar, coloque um difusor com algum óleo essencial, como o de lavanda, tome um banho relaxante antes de se deitar ou medite. Há várias técnicas que podem ser utilizadas.

SEGURANÇA

"Até quando é seguro dirigir na gravidez? Estou na 35ª semana, e preciso pegar a estrada em breve."

ROSANA COLOMBO, VIA INSTAGRAM

O ideal é que a gestante dirija enquanto conseguir manter uma distância de, pelo menos, um palmo entre a barriga e a direção. No final da gestação, há o perigo de bater o abdômen contra o volante durante uma frenagem, o que pode levar a complicações. Fora isso, percorrer distâncias curtas não é um problema. Porém, no terceiro trimestre, é indicado evitar trajetos longos, sobretudo se estiver sozinha, porque pode ocorrer algum mal-estar, tontura ou uma contração. Caso se sinta mal, é importante parar o carro em um local seguro e pedir ajuda, mantendo fácil acesso aos contatos do médico e de familiares. O recomendado é que, caso seja realmente necessária uma viagem longa no final da gestação, haja a presença de um acompanhante.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

ANDREIA FRIQUES É NUTRICIONISTA MATERNO-INFANTIL, MESTRE EM CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS, PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL (ABRANMI) E MÃE DE MIGUEL, 12, E DAVI, 8. É AUTORA DE *NUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL*. MANDE SUA DÚVIDA PARA CRESCER@EDGLOBO.COM.BR OU PELAS NOSSAS REDES SOCIAIS

Intestino preso

"Meu filho de 4 anos sofre para evacuar. Às vezes, melhora, mas logo as fezes voltam a ficar ressecadas e duras. Ele come comida de verdade todos os dias. Tem a ver com alimentação ou pode ser outra coisa?"

MELINDA VIEIRA, VIA FACEBOOK

Muito da nossa saúde depende do que acontece no nosso intestino. Ele é repleto de neurônios e conexões neurais, absorve nutrientes, produz hormônios, além, claro, de ser o responsável por transformar aquilo que não precisamos em resíduos e eliminá-los do nosso corpo. Por isso, é preciso, desde a infância, promover a saúde do intestino.

E uma das formas de avaliar isso é o padrão das nossas fezes. Constipação, diarreia, presença de muco e excesso de flatulência não podem ser aceitos como algo dentro da "normalidade". O comum deve ser evacuar diariamente, fezes bem formadas e macias. No caso do seu filho, o ideal é começar por uma boa avaliação clínica para descartar alergias alimentares e outras situações que podem estar levando à constipação, como questões comportamentais, comuns dessa idade. Às vezes, a criança sente vontade de ir ao banheiro, mas acaba "prendendo", porque já sentiu dor em outro momento ou não quer parar de brincar.

Também observe se a quantidade de líquidos que ele está tomando tem sido suficiente e quais alimentos "prendem" e "soltam" o intestino do seu pequeno. Aumente o consumo de frutas e alimentos laxantes. Se necessário, faça um caderninho de anotações relacionando o que ele comeu nos últimos dias, e preste atenção nos itens ingeridos nas datas em que teve mais constipação. Por fim, converse com o nutricionista e o pediatra sobre a necessidade de suplementação com probióticos, e tenha calma! Crianças passam por fases; o que não podemos fazer é deixar de observar e investir para que elas tenham um padrão intestinal saudável.

Sinal verde, sinal vermelho

Veja como a alimentação pode interferir no funcionamento do intestino

ALIMENTOS QUE PRENDEM

Maçã sem casca, banana-prata, melão, suco de limão, batata inglesa, chuchu, cenoura cozida, arroz branco, polvilho, amido de milho, farinha de mandioca, pães e biscoitos salgados

ALIMENTOS LAXANTES

Mamão, laranja, água de coco, maçã com casca, abacaxi, ameixa seca, espinafre, iogurtes, leites fermentados, arroz integral, aveia e azeite de oliva

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Bolinho de polvilho para criar boas memórias

Uma receita que você pode colocar na lancheira
e também nas lembranças do seu filho

TEXTO E FOTOS *Mariana Weber**

*MARIANA WEBER É JORNALISTA E AUTORA DO BLOG *CADERNO DE RECEITAS*

A memória é feita de lembranças vividas e lembranças herdadas. Tem o que a gente passou, experimentou, mas tem também aquilo que viu ou ouviu. Como naquelas histórias de família que, contadas e recontadas, passam a ser parte da gente. Estes bolinhos de polvilho, por exemplo, que eu divido com vocês. Fazem parte da minha infância, da infância do meu filho, da infância da minha mãe. E, às vezes, não sei em que ponto acaba uma e em que ponto começa outra.

São os bolinhos da fazenda da família em Lages (SC), onde eu nunca pus os pés, mas já coloquei a cabeça várias vezes escutando os relatos da minha mãe, que costumava passar férias lá. São também os bolinhos que levei no encontro de acolhimento na escola nova do meu filho – isso no começo do ano passado, quando era normal se reunir com pessoas para confraternizar. Por último – ou antes de tudo –, eles são os bolinhos da minha tia-avó Myrian, que, do alto dos seus 90 e muitos anos, costuma prepará-los na cozinha do apartamento dela em Florianópolis (SC).

Foi tia Myrian quem me passou a receita, uns três anos atrás. Anotou em um quadrado de papel de nove centímetros, arrancado de um bloco. Originalmente, na fazenda, o preparo levava coalhada escorrida feita com o leite das vacas criadas lá. Mas, na cidade, tia Myrian me disse que é aceitável usar qualquer coalhada escorrida. Ou mesmo ricota – se essa for muito seca ou sem graça, pode ser misturada com um pouco de leite ou até de iogurte. Quando resolvi fazer, o que eu tinha disponível era ricota e coalhada árabe. Experimentei dessa forma e gostei. Por conta da coalhada, feita com leite de vaca, a receita é recomendada para crianças com mais de 2 anos, segundo a nutricionista Fernanda Mariz, da Casa Curumim (SP).

Além de gostoso de comer, o bolinho é divertido de preparar. Parece brincadeira de massinha, só que, depois de moldadas, as "cobrinhas" de massa vão para o forno e viram lanche. Uma delícia de memória para criar junto com o seu filho.

RECEITA

INGREDIENTES

100 g de coalhada árabe
100 g de ricota
250 g de polvilho azedo
1 ovo
½ colher (sopa) de manteiga + um pouco para untar
Sal

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa lisa e macia, gostosa de mexer. Faça rolinhos e molde-os no formato da letra "s" (ou como quiser). Disponha em uma assadeira untada, deixando espaço para os bolinhos crescerem. Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse até que comecem a dourar. De preferência, sirva imediatamente – eles ficam mais gostosos recém-saídos do forno.

TEMPO DE PREPARO
30 MINUTOS

RENDIMENTO
40 BOLINHOS

A PARTIR DE
2 ANOS

Alguém andou por aqui...

As crianças adoram saber sobre os animais. Que tal pesquisar com elas as pegadas de coiotes, gambás, guaxinins, rãs e deixar algumas marcas por aí? Um ótimo momento de diversão e conexão entre filhos e pais

TEXTO E FOTOS *Estéfi Machado**

MATERIAIS

- Papelão
- Cola quente
- Lápis
- Massinha ou areia

Recorte pequenos quadrados de papelão. Eles serão as bases dos carimbos. Depois de decidirem que pegada de bicho vão fazer, desenhe a lápis no papelão

Em cima do desenho que você fez, passe a cola quente

Use o aplicador como "pincel" e preencha o desenho todo para criar um relevo das pegadas

Agora é só abrir a massinha e sair imprimindo marcas por aí. Vocês podem deixar a massinha secar e guardar como um fóssil.

*ESTÉFI MACHADO É DESIGNER, ARTISTA E CRAFITEIRA. ESPECIALISTA NO BRINCAR E AUTORA DE *O LIVRO DA ESTÉFI – CRAFTS PARA FAZER EM FAMÍLIA*, CIA DA LETRAS. É MÃE DO TÉO, 13 ANOS

Se houver uma praça com areia por perto, seu filho pode fazer marcas no chão

Cozinha planejada

Alimentar-se bem no pós-parto é fundamental para a sua saúde e a do bebê. Por isso, além de contar com uma rede de apoio para ajudar você no preparo das refeições, organize o que puder antes do parto e facilite a rotina depois — *Por Giovanna Forcioni*

1

DESPENSA CHEIA

Pense a longo prazo e faça uma lista com itens que você pode precisar no mês seguinte ao nascimento do bebê. Organize produtos por categorias (limpeza, grãos, farináceos), assim você não esquece de nada. Aproveite a facilidade das compras online.

2

CONGELADOS

Eles serão seus aliados nas primeiras semanas com o bebê em casa. Legumes, pães, grãos e carnes podem ser guardados por até três meses e ajudam a economizar tempo na hora de preparar as refeições. Armazene tudo em vasilhas de vidro ou potes e sacos plásticos livres de BPA.

3

PREPAROS ESPERTOS

Faça um planejamento e cozinhe um pouco por semana. Deixe tudo separado em pequenas porções, prontas para servir. Pense em ingredientes versáteis, que permitam combinações diferentes, como a carne moída, que pode ser refogada com legumes e virar um molho à bolonhesa.

4

RECEITAS PRÁTICAS

Ao planejar o cardápio da semana, dê preferência aos pratos que têm preparos fáceis, levam poucos ingredientes – sempre nutritivos – e não deixam muita louça suja. Risotos, escondidinhos, omeletes e sopas são bons exemplos. Além das saladas, claro!

5

SNACKS SAUDÁVEIS

Entre uma mamada e outra, nem sempre você terá as duas mãos livres para comer. Frutas e iogurtes, por exemplo, são uma boa alternativa para pequenos lanches entre as principais refeições. Assim, evita que você fique com o estômago vazio.

6

PEÇA AJUDA!

Como você leu na reportagem *Quarenta dias dourados*, no puerpério, todo auxílio é bem-vindo. Mesmo que não tenha alguém para dar suporte durante todo o dia, não tenha medo de "terceirizar" algumas tarefas, como a ida a um hortifrúti, açougue ou o que for.

FONTE: PAULA STANCARI, NUTRICIONISTA MATERNO-INFANTIL (SP)

O perigo de querer abraçar o mundo

Na maternidade, é preciso delegar e desencanar. Você tem de saber entregar e soltar. Se não for assim, a sobrecarga vai pesar e você vai desistir de coisas importantes

Então você se vê embolada na maternidade, tentando encontrar a sua identidade por debaixo dos brinquedos espalhados pelo chão da casa, dos bodies no cesto de roupa suja e nos restos de comida depois do almoço. Mas, em contrapartida, você também não abre mão dos momentos e dos cuidados com o bebê. A ansiedade e a culpa, essas duas "*mui*" amigas, te aconselham a abraçar o mundo. E você, no desespero, acata o conselho.

Então, naquela semana você decide sair para caminhar ou correr com o bebê no carrinho, vai ao dermatologista com o objetivo de tratar a devastadora queda de cabelo que aconteceu durante a amamentação, sem contar a pele, que está precisando de uma atenção especial, devido aos melasmas. Na mesma semana, você também cisma em mudar a alimentação e a desengavetar aquele projeto que mora no seu coração.

Só que a semana da tentativa de abraçar o mundo, com esse tanto de objetivos, parece ser impraticável. O resultado é frustração, por deixar as coisas que você se propôs a fazer espalhadas pelo caminho. Então, vem o desânimo e a sensação de derrota. Você acaba concluindo que: 'olha aí, eu até tentei, mas não rola resgatar a minha identidade'. Você acredita que o melhor mesmo é seguir com ela escondida entre os brinquedos e as roupinhas sujas do bebê. Não é assim que acontece?

"Você dificilmente conseguirá caminhar se não pegar um objetivo de cada vez"

E é exatamente por isso que eu te escrevo. Para dizer que os passos que levam você ao encontro da sua identidade são lentos. Leia de novo: lentos. É fundamental ir com calma, bem devagarinho, para seguir caminhando sempre, para não precisar parar de forma abrupta e ter de retornar para o ponto de partida. Para você conseguir apreciar a vista. Por isso, não se afobe. Tudo tem o seu tempo. Fique atenta aos sinais.

Também gostaria de dizer que você dificilmente conseguirá caminhar se não pegar um objetivo de cada vez. Se não fizer renúncias. Se não souber abrir mão de algumas coisas. Sim, para reencontrar e abraçar bem apertado a sua identidade, é preciso colocar em ação o delegar e o desencanar. Vai ter de saber entregar e soltar.

Se não for assim, a sobrecarga vai pesar, e você rapidamente vai desistir de coisas que são extremamente importantes. Vai acabar deixando de lado a sua essência, as suas vontades. E é isso que não pode acontecer. Então, lembre-se: um passo de cada vez. Pequenas vitórias ao longo do tempo costumam ser mais consistentes do que conquistas megalomaníacas a curto prazo. Não esqueça: devagar e sempre.

THAÍS VILARINHO É FONOAUDIÓLOGA E ESCRITORA. É MÃE DO MATHEUS, 13, E DO THOMÁS, 10. AUTORA DOS LIVROS *MÃE FORA DA CAIXA, MÃE RECÉM-NASCIDA* E DO INFANTIL *DEIXA EU TE CONTAR...*

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Não somos todos iguais

Como você vê os negros? E como tem nos apresentado aos seus filhos? Está criando alguém que consegue enxergar a multiplicidade da nossa sociedade?

A nova edição do *Big Brother Brasil*, reality show mais visto do país, tem, pela primeira vez, um grande número de pessoas negras. Para alguns, isso pode parecer uma bobagem, mas, para muitos que, como eu, cresceram sem ver rostos semelhantes aos seus na TV, esse é um grande feito. Mas esse número maior trouxe algo interessante: muitos estão chocados do quanto as pessoas negras podem ser múltiplas. Não, a negritude não faz de nós um único bloco de seres que pensam de maneira igual, que se vestem iguais, que têm sonhos e comportamentos iguais. Somos diversos. Crescemos vendo poucos negros na TV, nos restaurantes, nas capas de revista...

Nos programas a que assistia em minha infância, a pele marrom ou mais retinta que a minha tinha os lugares certos para ocupar: a empregada, o porteiro, a faxineira. Não que essas sejam profissões menos dignas, mas convenhamos que não estão nos sonhos dos estudantes do ensino médio, porque eles já aprenderam como a nossa sociedade funciona. Fato é que a nova edição do programa tem mostrado que podemos ser divertidos e ranzinzas, rancorosos e amorosos, mesquinhos e bondosos. Podemos ser psicólogos, comediantes, modelos, estudantes, cientistas. Podemos ser humanos, como todos os outros são.

Durante os protestos que vieram após a morte do norte-americano George Floyd, fui convocada a dar entrevistas, e uma pergunta era muito frequente: 'Como a comunidade negra vê o que está acontecendo?'. Eu respondia que não podia falar em nome da comunidade negra, porque não fui eleita por ninguém para isso. Mais de uma vez, tive de explicar, gentilmente, que ninguém pergunta para uma pessoa branca: 'Como vocês, brancos, enxergam o que está acontecendo?'. Sabe-se que, entre a população de pele clara, há uma enorme variedade de personalidades, gostos, opiniões. Não esperamos que sejam todos uma única massa homogênea.

Eu sempre gostei de namorar homens negros e me recordo de sair com as amigas e, ao avistarem qualquer homem negro, elas diziam: 'Olha, amiga, achei ele a sua cara'. Eu não apontava qualquer homem branco para elas, porque eu sabia qual gostava de homens magros e

"A negritude não faz de nós um único bloco de seres que pensam de maneira igual"

que usavam óculos, qual gostava de homens mais altos e sorridentes. Eu conseguia ver a diversidade nos gostos delas, elas não conseguiam reconhecer nos meus. Conviver com um ou outro negro fazia acreditar que são de um jeito só.

Aquele amigo negro que você tem entre dez outros brancos, aquela colega de trabalho negra entre outras quinze brancas, reforçam a visão limitada de quem somos. Como você vê os negros? E como tem nos apresentado aos seus filhos? Está criando alguém que consegue enxergar a multiplicidade da nossa sociedade? Que cabelos, cores e traços são apresentados, além dos que se assemelham aos seus? E o que você vai fazer com a resposta?

ELISAMA SANTOS É PSICANALISTA, EDUCADORA PARENTAL, ESCRITORA, PALESTRANTE, MÃE DE MIGUEL, 8 ANOS, E HELENA, 6

FOTO: DIVULGAÇÃO

Histórias de quintal

Tem dias em que estamos afloradas, porosas para o que se esconde, para ver além do banal

O - O que é que tem aí dentro? - o pequeno João Victor perguntou.

Estava de frente para o portão do quintal. O portão estava aberto, encostado na parede. Do alto de seus 2 anos e três meses, João Victor não queria saber do que estava aberto, livre, bem ali na sua frente. Queria saber do que estava escondido atrás, entre o portão e a parede.

- Onde?

- Aí! Aí dentro.

O pequeno me fez fechar o portão para mostrar para ele o que havia naquele pequeno "dentro", tudo o que poderia haver entre o portão e a parede. João Victor queria exatamente aquilo que não podia ver.

Achei interessante a intensidade da curiosidade daquele menininho tão pequeno. Afinal de contas, o que é uma porta aberta diante de uma porta fechada? O que é o que se vê diante da grandiosidade do invisível, daquilo que é possível imaginar?

O pequeno João Victor tem 2 anos de exploração de terrenos nesse mundo, metade desse tempo confinado numa casa de campo com seus pais e avós, por conta da pandemia. Talvez as portas abertas não lhe interessem mais. Quer ir além do que se sabe, do que se apresenta facilmente à sua frente, está ávido pelo mundo grande. O pequeno é uma graça, atento e curioso, e, sem se dar conta, já começa a perceber que uma porta, quando abre para um lado, pode se fechar para o outro. Sem perceber, João Victor já percebe. Tudo o que se mostra, esconde. O mundo tem faces, é tridimensional, prismático e, por que não dizer, infinito. E ele quer justamente isso. O infinito.

Naquele mesmo dia, eu varri o quintal. Tem dias em que estamos afloradas, porosas para o que se esconde, para ver além do banal. Nesses dias, o pequeno alfabeto das trivialidades cotidianas pode nos levar ao extraordinário. Pequenas epifanias que não se esquecem.

Pois eu varria o quintal depois de ter cortado o cabelo de um dos meninos. Os fios se misturavam às folhas e não havia vassoura que desse conta. Quintal é quintal. As folhas caem, caem e não param de cair. Se você varre os cabelos que se misturaram às folhas e passa a varrer folhas como lixo também, vai passar a vida varrendo o quintal. Pois eu já estava caminhando para isso quando fui avisada de que não dá para varrer a natureza. Ela é grande demais, maior do que nós, vem com força e se mostra de novo, e de novo, e de novo. Definitivamente, não dá para varrer a natureza para debaixo do tapete. Em todas as suas formas e sentidos.

Pensei no quanto o João Victor já sabia disso. Mas ele vai crescer e, como todos nós, vai tentar esconder alguma coisa atrás de um portão aberto. Continuei varrendo a esmo, só para rezar em silêncio para que aquele menininho possa sempre se perguntar:

- Que é que tem aí dentro?

"Não dá pra varrer a natureza para debaixo do tapete"

DENISE FRAGA É ATRIZ, CASADA COM O DIRETOR LUIZ VILLAÇA E MÃE DE NINO, 23 ANOS, E PEDRO, 21

FOTO: CAUE MORENO/EDITORA GLOBO

por quem.globo.com

Educação que transforma

A atriz Regiane Alves, 42, mãe de João Gabriel, 6 anos, e Antônio, 5, fala sobre a volta das aulas presenciais, de sentimentos e respeito — *Por Beatriz Bourroul*

REGIANE ALVES AOS 6 ANOS...

... E COM OS FILHOS

ENTREVISTA

Quais valores faz questão de ensinar aos seus filhos?
Do respeito ao próximo, da empatia, de partilhar as coisas, daquele famoso "boa-tarde" ao vizinho. Pequenos gestos que fazem diferença.

Você incentiva seus filhos a demonstrarem sentimentos?
Percebo que os meninos preferem não falar sobre suas emoções. Por isso, eu sempre me coloco como exemplo para eles: "Mamãe sentiu isso e dividiu com vocês, então vocês também podem dividir comigo".

Acha importante a retomada das aulas presenciais?
Sim, mas estamos ainda enfrentando uma pandemia que exige cuidados. Tenho consciência que os meus filhos estudam em escola particular que segue protocolos e que isso, infelizmente, não é a realidade das escolas públicas. Só que, quando penso que a única refeição de algumas crianças é a merenda escolar, acredito que tem de haver escolas abertas.

Como gosta de dividir seu tempo livre com as crianças?
Agora que estão na fase do futebol, nós assistimos juntos a documentários sobre o universo futebolístico. Apresentei Pelé, Zico e Maradona para eles. Incentivo-os a ler e, antes de dormir, meditamos.

FOTO: ACERVO PESSOAL/REPRODUÇÃO E FABIO CORDEIRO/EDITORA GLOBO